DOCUMENT RESUME

ED 392 299 FL 801 059

AUTHOR	Torres De Leon, Juana Maria
TITLE	Manual de Salud Familiar y Primeros Auxilios (Family Health and First Aid Manual).
INSTITUTION	Instituto Nacional para la Educacion de los Adultos, Mexico City (Mexico).
PUB DATE	89
NOTE	121p.; For related documents, see FL 801 047-068.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Instructional Materials (For Learner) (051)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC05 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Adult Basic Education; Adult Students; Community Education; *Family Health; *First Aid; Foreign Countries; *Functional Literacy; Health Education; Instructional Materials; *Spanish Speaking; Textbook Content
IDENTIFIERS	*Mexico

ABSTRACT

This textbook is part of a Mexican series of instructional materials designed for Spanish speaking adults who are in the process of becoming literate or have recently become literate in their native language. This textbook is designed to strengthen reading and writing skills while teaching basic principles and techniques to improve family health. Topics covered include health maintenance; vital signs; vaccinations; common health problems such as dehydration and fever; prevention of health problems; first aid and when to solicit it; emergency care of the sick and wounded; external wounds; fractures; animal bites; and fainting and choking. (Adjunct ERIC Clearinghouse for ESL Literacy Education) (CK)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 392 299

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos

Salud Familiar y Primeros Auxilios

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Marta Sánchez Soler
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)"

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

FL801059

BEST COPY AVAILABLE

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos

Dirección de Educación Comunitaria

Salud Familiar y Primeros Auxilios

SEP

© Instituto Nacional para la Educación de los Adultos
México, 1989
Manual de Salud Familiar y Primeros Auxilios

Nota:

Este es un manual dirigido a recién alfabetizados.
Su objetivo es el fortalecimiento de la lectura, la escritura y el cálculo básico a través del conocimiento y la práctica de los contenidos que aquí se presentan.

El Instituto Nacional para la Educación de los Adultos agradece la colaboración especial de:

Texto
Juana María Torres De León

Diseño
Carlos Licona Hernández

Ilustración
Carlos Licona Hernández
Francisco Javier Bautista
Rodolfo Mendoza Ríos
Marco Vinicio Herrera

Revisión técnica:
Dr. Rodolfo Rojas Rubí
Dr. Salvador González Jaramillo

Contenido

	Pág.
Presentación	7
¡Más vale prevenir que remediar!	8
Primera parte:	
Salud Familiar	11
¡Para conservar la salud!	13
El botiquín familiar	26
Los signos vitales	28
Las inyecciones	34
Segunda parte:	
Algunos problemas de salud frecuentes en la familia	41
Deshidratación	44
Diarrea	47
Vómito	51
Fiebre	54
Para prevenir estos problemas de salud	57
Tercera parte:	
Primeros Auxilios	61
¿A qué se llama primeros auxilios?	63
Recomendaciones para atender a enfermos y accidentados	64
Hemorragias	69
Heridas externas	74
Quemaduras	81
Fracturas	88
Envenenamientos	94

	Pág.
Asfixia	100
Mordeduras y piquetes de animales	107
Pérdida del sentido	111
Estado de choque	113
Por si usted quiere saber más	117
Glosario	119
Bibliografía	121

Presentación

En este manual usted encontrará información e ideas que le pueden ayudar a mejorar la salud de su familia.

También le presentamos información sobre cómo dar los primeros auxilios a un enfermo y a un accidentado.

Uniendo lo que usted sabe con lo que saben sus compañeros, seguramente el Curso Básico de Salud Familiar y Primeros Auxilios les será de utilidad a todos.

¡Más vale prevenir que remediar!

La salud es el estado de bienestar del cuerpo y de la mente.

Una persona sana siempre tiene apetito, trabaja con ganas y está de buen humor.

Lo que hacemos diariamente tiene mucho que ver con nuestra salud, por eso los alimentos que comemos, el agua que bebemos, la limpieza de nuestra casa y muchas otras actividades, influyen en el estado de salud que gozamos.

Para conservar la salud es necesario cuidar principalmente:

- La alimentación.
- La higiene y limpieza del cuerpo.
- La limpieza y seguridad en la casa.
- La seguridad en el trabajo.

Si tomamos en cuenta lo anterior es menos probable que se presenten enfermedades y accidentes en la familia; a esto le llamamos prevención.

Cuando se presenta un daño en la salud es necesario evitar que ese daño se haga mayor, corrigiéndolo a través de un tratamiento.

Para saber cómo corregir el daño que causa una enfermedad repentina o un accidente, es bueno tener algunos conocimientos básicos de primeros auxilios, es decir, saber cómo iniciar el tratamiento que requiere cada caso.

Pero recuerde que siempre es mejor prevenir que remediar, y si nos esforzamos por cuidar nuestra salud y la de las personas que están cerca de nosotros, los accidentes y enfermedades se presentarán con menos frecuencia.

En este manual usted encontrará:

- Recomendaciones para conservar la salud familiar.
- Las medidas iniciales de tratamiento para las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en la familia.
- La información necesaria para dar los primeros auxilios a personas accidentadas.

Primera parte:

Salud Familiar

Contiene:

¡Para conservar la salud!
El botiquín familiar
Los signos vitales
Las inyecciones

¡Para conservar la salud!

Para gozar de buena salud es necesario cuidar la alimentación, la limpieza y la seguridad en el hogar, en el trabajo y en la comunidad.

A continuación le presentamos algunas sugerencias que pueden ayudarle a conservar su salud y la de su familia.

Alimentación

Para tener una buena alimentación el cuerpo necesita elementos que le ayuden a formarse, a crecer, a adquirir energías y a protegerse de las enfermedades; estos elementos se llaman nutrientes y se encuentran en los alimentos.

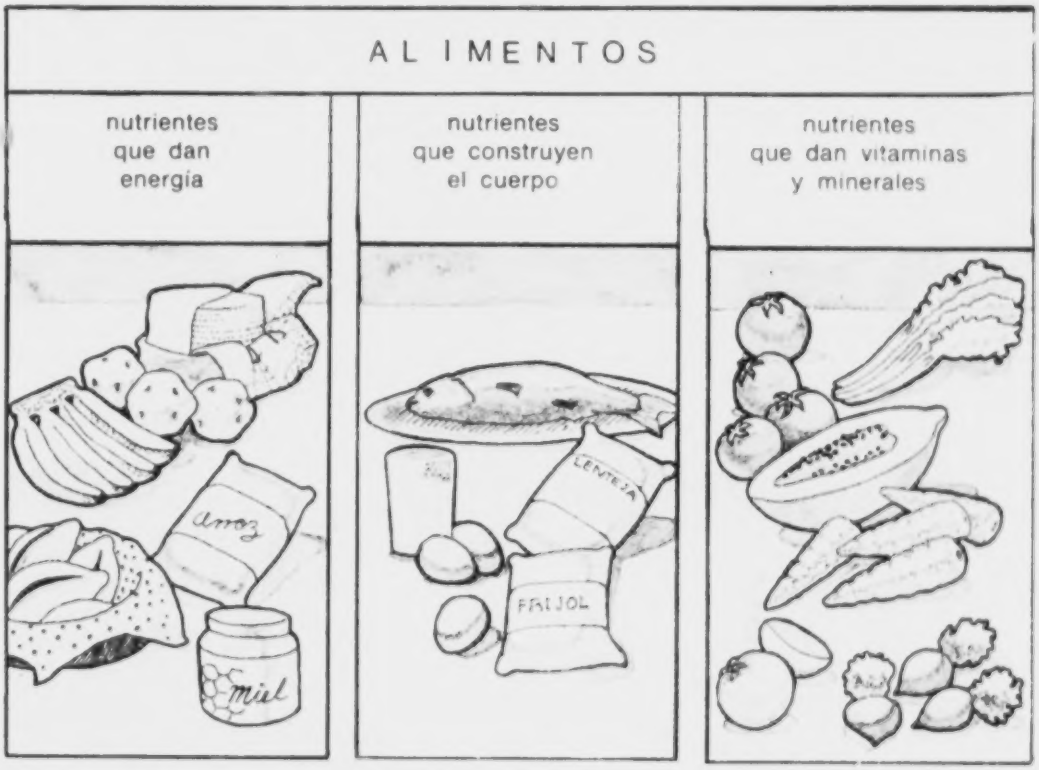
Cada alimento posee uno o varios nutrientes. El cuerpo aprovecha de diferente forma estos nutrientes.

Todos los seres humanos necesitan los mismos nutrientes, pero la cantidad y la variedad cambia según la edad, el sexo, el trabajo que se desempeña, el estado de salud y el clima existente, entre otras cosas.

Por ejemplo: los niños necesitan comer más alimentos que construyen el cuerpo, y las personas que trabajan

activamente, como los campesinos, necesitan comer mayor cantidad de los alimentos que dan energía.

Para saber los tipos de nutrientes que posee cada alimento, éstos se han agrupado de la siguiente forma:



Para mejorar la alimentación de la familia se debe:

- Combinar los distintos tipos de alimentos para que la comida esté balanceada, es decir, que posea todos los nutrientes que necesita el cuerpo.

- Aprovechar todos los alimentos que se pueden conseguir en la región donde vive, para hacer más variada y rica la alimentación.

- Enseñar a los niños a comer todo tipo de alimentos para que obtengan los nutrientes necesarios para un buen crecimiento y desarrollo.

Limpieza

La limpieza ayuda a conservar la salud y a evitar enfermedades.
Mantener limpio nuestro cuerpo, nuestra casa y los objetos que usamos diariamente, como la ropa y los trastes para la comida, nos ayuda a protegernos de las enfermedades.

Para mantener la limpieza se debe hacer lo siguiente:

- Bañarse con frecuencia, si es posible cada tercer día.
- Lavarse las manos antes de comer y después de orinar o defecar.
- Mantener limpio el cabello para evitar que se le peguen piojos.
- Lavarse los dientes después de cada comida.
- Cambiar frecuentemente de ropa a los niños, si es posible a diario.
- Lavar constantemente las manos de los niños pequeños ya que se las meten a la boca y se tallan los ojos.
- Evitar que los niños jueguen en lugares sucios.
- Lavar muy bien y hervir las mamilas y trastes que se usan para dar de comer a los niños menores de seis meses.

- Lavar con agua limpia las frutas y verduras que se comen crudas.
- Tapar los alimentos para que estén a salvo de moscas y cucarachas.
- Conservar limpia el agua que se usa para tomar y para preparar los alimentos. Lo mejor es hervirla durante 15 minutos.
- Mantener la basura bien tapada.
- Evitar que los animales entren a la casa.
- No defecar al aire libre cerca de la casa. Es recomendable construir letrinas a unos 15 metros de la casa.
- Las personas con enfermedades contagiosas deben dormir lejos del resto de la familia.
- Procurar que los niños enfermos duerman aparte de los niños sanos.
- Lavar muy bien, hervir y separar los trastes que se usan para dar de comer a personas que tienen enfermedades contagiosas, como hepatitis o tuberculosis.

Seguridad en la casa

La casa donde vivimos debe estar siempre limpia, esto ayudará a hacerla más segura y agradable, especialmente para los niños.

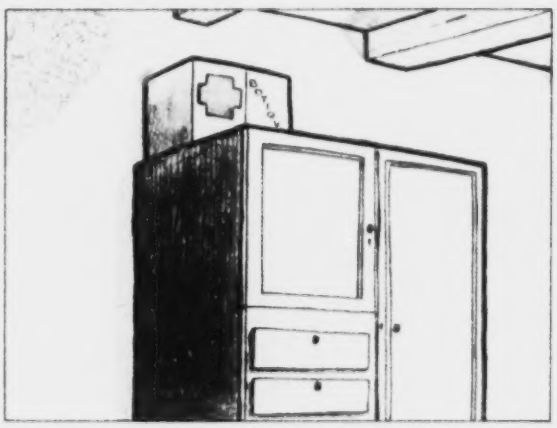
Las siguientes recomendaciones pueden servir para evitar accidentes en la casa:

- Cuide que a la hora de dormir no haya veladoras, estufas o braseros prendidos en la casa, porque pueden provocar asfixia o un incendio.

- No guarde en botellas de refresco sustancias o líquidos peligrosos como petróleo, insecticidas o venenos.

- Si su casa tiene instalación de gas, revísela periódicamente para detectar y evitar fugas.

- Guarde las medicinas en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.



- Nunca deje al alcance de los niños objetos o sustancias que puedan dañar su salud, por ejemplo: cuchillos, cerillos, braseros o medicinas.

- Evite que los niños se metan objetos pequeños a la boca, a la nariz o a los oídos porque se les pueden quedar atorados.

- No permita que los niños molesten a los animales porque éstos les pueden hacer daño.

- No deje solos a los niños cerca o en lugares donde se puedan accidentar, por ejemplo: ríos, tinas, pozos o barrancos.

La vacunación

Las vacunas protegen al cuerpo contra algunas enfermedades muy peligrosas.

Con la vacunación se pueden prevenir las siguientes enfermedades:

Poliomielitis

Es una enfermedad contagiosa que le da con más frecuencia a niños menores de dos años.
Comienza con calentura, vómitos y dolor en los músculos.
Puede debilitar o paralizar cualquier parte del cuerpo, casi siempre una pierna o las dos.

Tuberculosis

Ataca principalmente a los pulmones.
A las personas que tienen tuberculosis les da calentura por la tarde y tienen molestias en todo el cuerpo.
Hay debilidad y tos por las mañanas y tienen flemas de color verde o amarillo, en ocasiones con sangre.

Sarampión

Es una enfermedad contagiosa, comienza con fiebre, tos seca, catarro, enrojecimiento de los ojos y manchas rojas en la cara y en todo el cuerpo.

Tosferina

Es muy contagiosa. Empieza con fiebre, tos y escurrimiento de moco por la nariz.
La persona tose muchas veces hasta que saca flemas de los bronquios. Al toser, las uñas y los labios se ponen azules por falta de aire. También le dan vómitos.

Tétanos

Cuando da tétanos, los músculos se ponen tiesos, no se puede mover la boca ni pasar los alimentos. Hay dolor de cabeza y convulsiones.

El tétanos casi siempre provoca la muerte.

Difteria

Comienza con señas de gripa: calentura, dolor de cabeza y dolor de garganta.

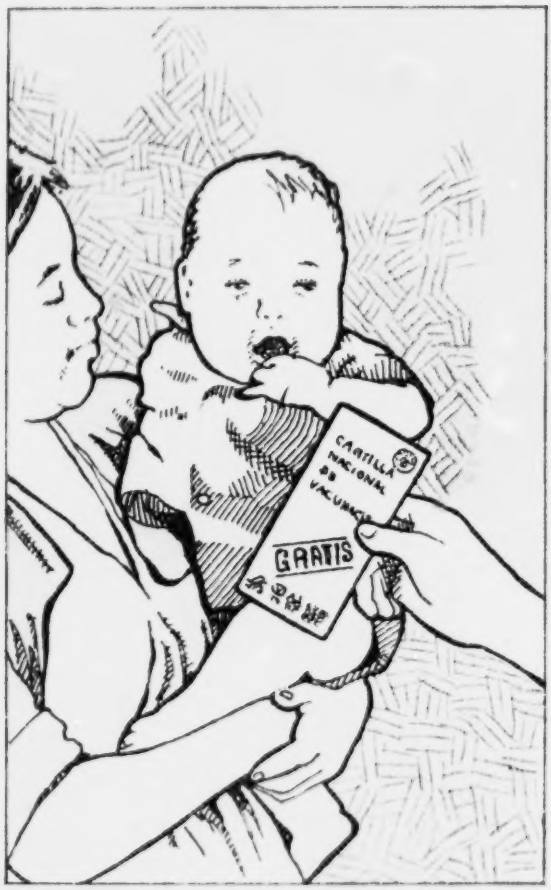
Poco a poco se forma una tela o capa blancuzca en la garganta y a veces en la nariz y en los labios.
El cuello se hincha y la persona tiene mal aliento.

Los niños deben recibir las vacunas en los primeros meses de su vida, de acuerdo al siguiente cuadro:

Nombre de la vacuna	Edad en que se le debe poner
D.P.T. (Difteria, tosferina y tétanos)	Entre los 2 y 6 meses.
Poliomielitis	Entre los 2 y 6 meses
Sarampión	A los 12 meses
B.C.G. (Tuberculosis)	Desde recién nacido y hasta los 14 años.

Las vacunas se aplican gratuitamente en todos los centros de salud. ISSSTE, IMSS, DIF.

Actualmente, al registrar el nacimiento de un niño, el Registro Civil entrega la Cartilla Nacional de Vacunación.



Esta cartilla sirve para llevar el control de las vacunas aplicadas al niño y para saber en qué fecha hay que ponerle las demás vacunas.

¡importante!

Cuando los niños tienen tos, calentura, diarrea o vómito no deben ser vacunados, pues la vacuna no tendrá efecto y puede causar más molestias.

Hay que esperar a que se alivien para llevarlos a vacunar.

Enseñando a los niños a cuidar su salud

Los niños son muy activos, les gusta investigar, curiosear y descubrir cosas nuevas.

A través de sus juegos descubren el mundo que les rodea y aprenden a hacer por sí solos las cosas que hacen las personas mayores.

A veces en su interés por conocer y tener experiencias nuevas, no se dan cuenta del peligro, por eso están más expuestos a sufrir accidentes.

Los niños pequeños necesitan muchos cuidados por parte de los adultos, pero poco a poco deben aprender a cuidarse solos.

El niño aprende mucho de las personas que están cerca de él y frecuentemente imita la manera de comportarse de los adultos, por eso la mejor forma de ayudarle a aprender es con el buen ejemplo.

Confíe en él, escuche sus problemas y conteste a sus preguntas con seguridad para darle confianza.
Explíquele la importancia de estar sano y la forma en que debe cuidarse para conservar su salud.

Platique con los niños sobre los accidentes y enfermedades que ocurren con mayor frecuencia en su casa y en su comunidad, y sobre las formas en que pueden evitarlos.

Háblele también de:

- Los peligros más comunes.
- La forma en que se pueden evitar los accidentes.
- Lo que ellos deben hacer en caso de accidentes.

Si alguna vez los niños sufren algún accidente, no los regañe ni castigue, busque junto con ellos: primero, las formas de remediar el daño; y después las causas que originaron el accidente, y sobre todo, piensen en el modo de evitar que ocurra otra vez.

Recuerde que los niños, aunque estén pequeños, pueden comprender muy bien sus recomendaciones, siempre y cuando se las expliquen claramente.

Ejercicio 1

1. ¿Qué entiende usted por "más vale prevenir que remediar"?

2. ¿Qué aspectos de su vida diaria es necesario cuidar para conservar la salud de usted y la de su familia?

3. ¿Para qué le sirven los alimentos al cuerpo?

4. Escriba las actividades que pueden hacer los niños en la casa para mantenerla limpia y en orden.

5. Anote lo que gastó en comprar los alimentos que comió su familia el día de hoy:

alimentos	precio
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Cuánto gastó en la comida?_____

6. Busque en el siguiente dibujo las cosas que no están bien y anótelas en los renglones de abajo.

_____

_____

_____

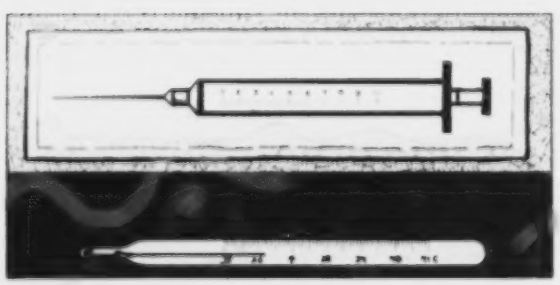
_____

_____

El botiquín familiar

El botiquín debe estar formado por los materiales para curación y las medicinas necesarias para dar los primeros auxilios y atender los problemas de salud más comunes en la familia.

El botiquín debe contener lo siguiente:



- alcohol
- algodón
- tela adhesiva
- gasas
- tijeras limpias, no oxidadas
- vendas limpias y de varios tamaños
- agua oxigenada
- jeringas desechables
- vaselina blanca
- termómetro

Todo esto debe guardarse en una caja de madera o de cartón.

La caja debe mantenerse cerrada, en un lugar fresco y seco, y lejos del alcance de los niños.

Para mantener el botiquín en buen estado, se debe hacer lo siguiente:

- Limpiar el botiquín cada 15 días y colocarlo fuera del alcance de cucarachas, ratas u otros animales.

- Guardar los materiales para curación en bolsas de plástico bien cerradas, esto evitará que se ensucien o contaminen.

- Mantener completo el botiquín. Cuando algo se acabe repóngalo rápidamente.

- Cuando le receten una medicina guárdela en el botiquín y anote la forma en que se debe usar.

- Sacar los materiales y las medicinas que ya no sirvan. Casi todas las medicinas tienen marcada la fecha de caducidad, es decir de vencimiento, después de esta fecha ya no se deben tomar, porque es muy peligroso.

Los Signos Vitales

Cuando una persona está enferma o ha sufrido un accidente es necesario revisar sus signos vitales para saber el estado general de su organismo.

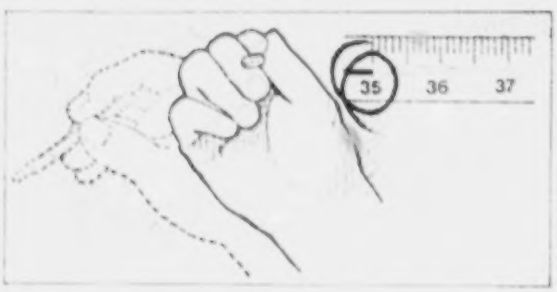
Se llama signos vitales a:

- La temperatura del cuerpo.
- El pulso.
- La frecuencia respiratoria.

La Temperatura

La temperatura nos indica el calor que tiene el cuerpo. La temperatura normal de una persona es de 36 a 37 grados, si tiene más de 38 grados aparece la fiebre o calentura, como señal de alguna enfermedad.

Para medir la temperatura use un termómetro de la siguiente forma:



- Limpie la punta plateada del termómetro con agua y jabón.
- Sacúdalo hasta que marque menos de 35 grados.

- Colóquelo en la boca del enfermo, bajo la lengua.
- La punta plateada debe quedar adentro.

- También se puede poner en el brazo, bajo la axila.
- Retire el termómetro después de 3 ó 4 minutos.

- Tome la lectura del termómetro, para hacerlo, fíjese hasta dónde llega la marca plateada.
- Si el termómetro marca 38 grados o más, se debe bajar la temperatura al enfermo.

El pulso

Se llama pulso al número de veces por minuto que el corazór bombea la sangre al cuerpo.

La frecuencia del pulso varía según la edad de la persona y la actividad que realiza.

- En los niños menores de 3 años el pulso normal es de 100 por minuto.
- En niños de 3 a 12 años el pulso normal es de 80 por minuto.
- De los 12 años en adelante el pulso normal es de 60 80 por minuto.

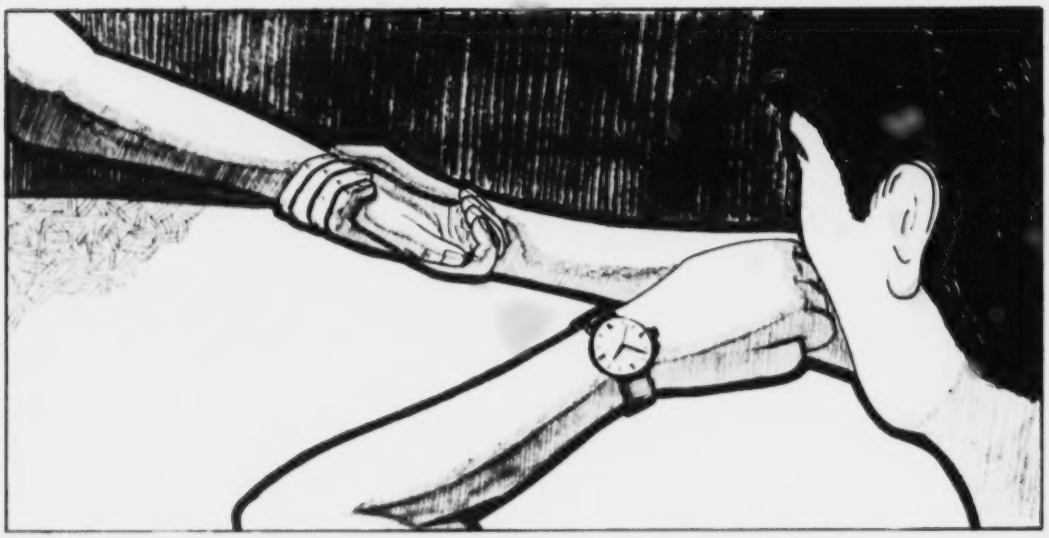
El pulso se puede tomar en dos partes del cuerpo:

En la muñeca, presionándola suavemente con los dedos índice, medio y anular.

A un lado del cuello, abajo de la quijada. Colocando suavemente los dedos índice, medio y anular.

Cuente las pulsaciones con ayuda de un reloj con segundero. Al iniciar el conteo de las pulsaciones fíjese en el reloj, cuando pase un minuto deje de contar, así obtendrá la frecuencia.

Cuando aumenta la frecuencia del pulso por arriba de 100 por minuto, se puede deber entre otras causas, a una hemorragia, a la presencia de deshidratación o a que la persona está en estado de choque.



La frecuencia respiratoria

La frecuencia respiratoria varía según la edad y la actividad de las personas.

- En un niño pequeño es hasta de 40 por minuto.
- En un niño de 3 a 12 años es de 20 por minuto.
- En una persona mayor de 12 años, la respiración normal es de 16 por minuto.

Para saber si la respiración es normal, cuente con ayuda de un reloj el número de respiraciones en un minuto. Cuando el ritmo de respiración es más alto de lo normal se puede deber a que la persona está deshidratada o en estado de choque.

Ejercicio 2

1. Pregunte el precio de los siguientes materiales y calcule el costo de un botiquín familiar.

   Un frasco de alcohol de medio litro $ _____

   Un rollo de tela adhesiva de 5 centímetros de ancho $ _____

   Un paquete de gasas $ _____

   Una jeringa desechable de 5 mililitros $ _____

   Un tubo de vaselina blanca $ _____

   Total $ _____

2. ¿Qué indica la fecha de caducidad en las medicinas?

_____

_____

_____

3. ¿Por qué no se deben tomar medicinas sin receta médica?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Llene el siguiente cuadro con los signos vitales normales.

Signos vitales	de 0 a 3 años	de 3 a 12 años	de 12 años en adelante
Temperatura			
Pulso			
Respiración			

5. Tome los signos vitales a su familia y anótelos enseguida:

nombre _____

temperatura _____

pulso _____

respiración _____

nombre _____

temperatura _____

pulso _____

respiración _____

Las inyecciones

La mayoría de las enfermedades se pueden aliviar tomando medicinas por la boca.

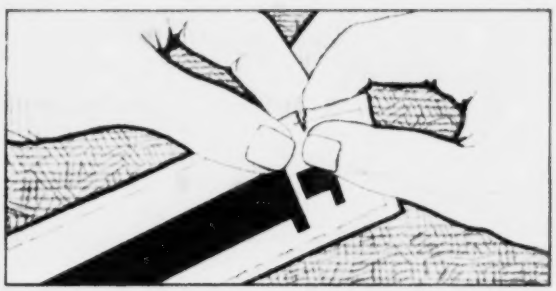
Sólo en las siguientes ocasiones se debe aplicar una inyección:

- Cuando la medicina que recetó el doctor no viene en forma tomada.
- Cuando el enfermo vomita mucho, está inconsciente o no puede tragar.
- Cuando se presentan emergencias por enfermedades muy graves y el medicamento debe actuar rápidamente.

Procedimiento para aplicar inyecciones

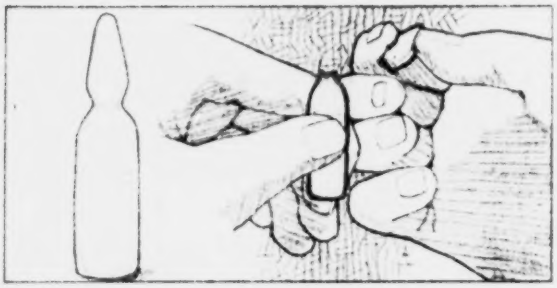
Aplicar inyecciones puede ser muy peligroso, por eso siempre es mejor que alguien con experiencia las aplique.

Si es indispensable que usted aplique una inyección hágalo tomando todas las precauciones y siguiendo el procedimiento que señalamos a continuación:

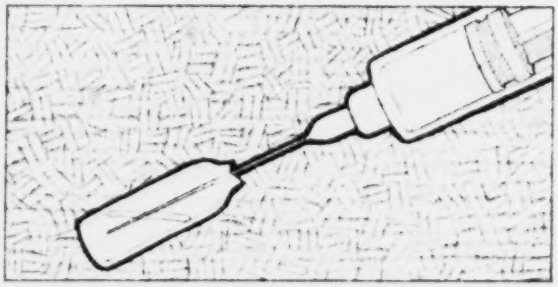


Debe usar una jeringa desechable nueva.

Limpie con algodón y alcohol la ampolleta que contiene el líquido y quiébrela.
Si es posible use una segueta.

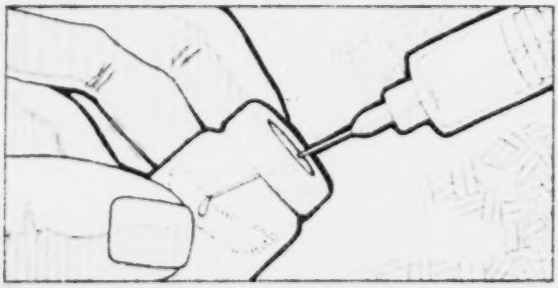


Llene la jeringa cuidando que la aguja no toque por fuera la ampolleta.

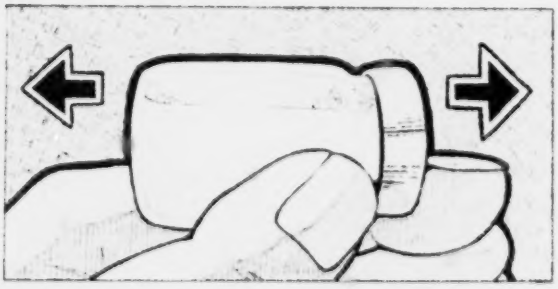


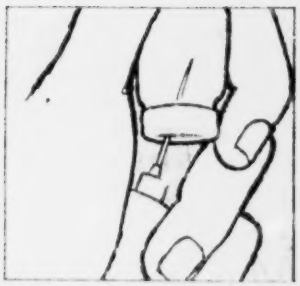
Limpie la tapa del frasco que contiene la medicina en polvo.

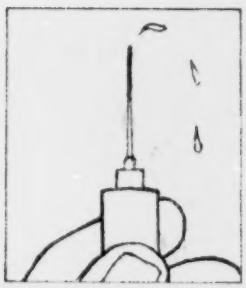
Inyecte el contenido de la ampolleta en el frasco.



Agite el frasco hasta que el polvo se disuelva.

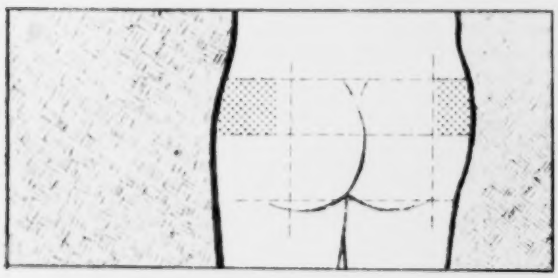






Llene la jeringa y después sáquele el aire, hasta que salgan unas gotitas de líquido.

Limpie la piel con alcohol. Espere a que seque antes de introducir la aguja.

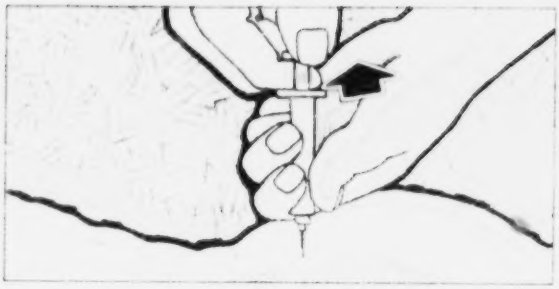


Inyecte en los músculos de la nalga como se indica en la ilustración, en el lugar que se indica.

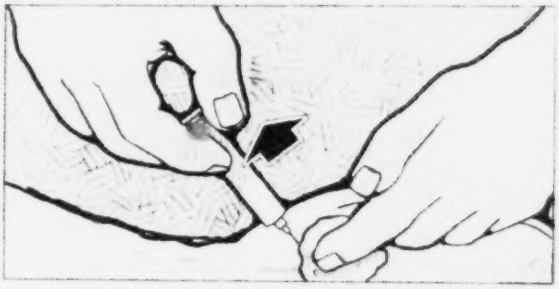
Si es un niño muy delgado inyéctelo en el muslo.

Meta toda la aguja derecha. Como se ve en la ilustración.

Antes de inyectar el líquido jale hacia arriba el émbolo, si no entra sangre en la jeringa, inyecte lentamente la medicina. Si entra sangre en la jeringa retírela de ese sitio. Vuelva a limpiar la misma zona e inyecte a unos dos centímetros de distancia.



Saque la aguja y limpie la piel otra vez.



Rompa la aguja y tire la jeringa a la basura.
Las jeringas desechables sólo se pueden usar una vez porque se corre el riesgo de transmitir enfermedades muy peligrosas.

¡Importante!

- Inyecte sólo en caso absolutamente necesario.

- Es muy importante que antes de inyectar pregunte a la persona si no ha tenido problemas de alergia a alguna medicina o antibiótico.
  Si existen antecedentes de alergias no aplique la inyección aunque la haya recetado un médico.

- En algunos casos la medicina inyectada puede provocar alergia o intoxicación al enfermo. Esté preparado para controlar estas reacciones.

Para controlar la alergia o intoxicación tenga a la mano una ampolleta de adrenalina y realice el siguiente procedimiento:

- Llene la jeringa con el contenido de la ampolleta de adrenalina, una vez llena, tire todo el contenido, lo que queda en las paredes de la jeringa es suficiente.

- Llene otra vez la jeringa con agua destilada hasta el número 2.

- Inyecte al paciente y busque ayuda médica inmediatamente.

- Si no puede conseguir adrenalina, use Avapena y siga las instrucciones de la caja.

Ejercicio 3

1. ¿Qué pasa cuando no se aplica bien una inyección?

2. ¿Qué preguntas haría a una persona para saber si es alérgica a algún medicamento?

Segunda parte:

Algunos problemas de salud frecuentes en la familia

Contiene:

Diarrea
Vómito
Fiebre
Deshidratación
Para prevenir estos problemas de salud

Algunos problemas de salud

La diarrea, el vómito, la deshidratación y la fiebre o calentura son manifestaciones de enfermedades que se presentan con frecuencia en la familia.

Estos problemas pueden ser leves, pero cuando no se atienden a tiempo causan graves daños a la salud, principalmente en los niños.

En México las infecciones del estómago y del intestino son las principales causas de enfermedad y muerte entre los niños menores de cuatro años.

Es muy importante que cuando el niño presente las primeras evacuaciones diarreicas, vómito, señales de deshidratación o calentura, se inicie el tratamiento adecuado para combatirlas y se lleve al médico lo más pronto posible. Hacerlo puede salvar la vida de los niños.

Deshidratación

Una persona está deshidratada cuando no tiene suficiente cantidad de líquido en el cuerpo.

Una persona deshidratada:

- Orina pocas veces al día y en forma escasa.
- Tiene los ojos hundidos y llanto sin lágrimas.
- Le falta elasticidad en la piel y si es menor de nueve meses se le sume la mollera.

Puede ser causada por: Diarrea, vómito, fiebre o por enfermedades graves en las que la persona no puede comer ni beber.

La deshidratación es peligrosa sobre todo para los niños pequeños, ya que pueden morir.

La mayoría de los niños que mueren por diarrea, mueren por falta de líquido suficiente en sus cuerpos, por esta razón la deshidratación es más peligrosa en ellos.

Cualquier niño con diarrea, vómito o calentura corre el peligro de deshidratarse.

44

Tratamiento

No espere a que aparezcan señales de deshidratación. Cuando la persona tenga diarrea, vómito o calentura haga lo siguiente:

Déle a tomar muchos líquidos como agua, jugo, té o caldos.

Déle por lo menos medio vaso de suero oral cada 15 minutos y cada vez que evacue, durante el día y la noche hasta que la orina sea clara y abundante.

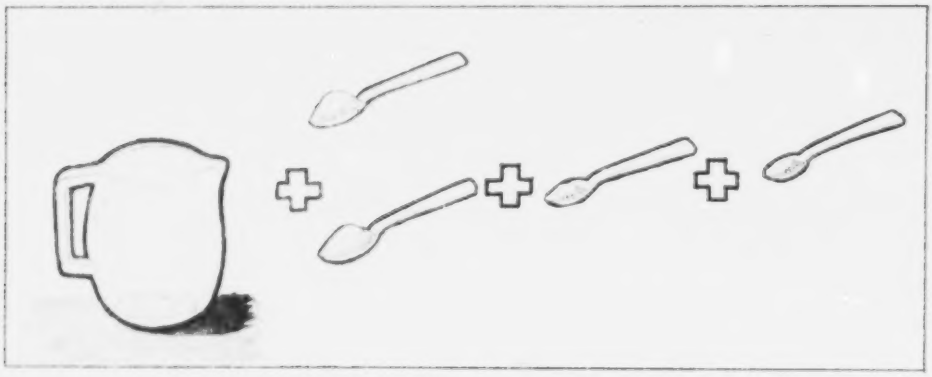
A una persona con vómito déle traguitos de suero, esto es muy importante sobre todo con los niños chiquitos.

Trate de que siga comiendo normalmente.

Los niños pequeños deben seguir tomando la leche materna.

45

El suero oral se hace de la siguiente forma:



1 litro de agua fria hervida

Más 2 cucharadas de azucar

Más la cuarta parte de una cucharada de sal

Más la cuarta parte de una cucharada de bicarbonato

Ejercicio 4

1. ¿Cómo se prepara el suero oral?

2. ¿Por qué es importante dar liquidos a una persona deshidratada?

46

Diarrea

Una persona tiene diarrea cuando elimina continuamente excremento aguado o casi líquido.

La persona que tiene diarrea siente un malestar general, a veces tiene fiebre y dolor en la panza.
En ocasiones siente la necesidad de evacuar y una vez que lo ha hecho se siente insatisfecho.

La diarrea puede ser causada por:

- Infección intestinal por haber comido alimentos preparados sin higiene o echados a perder.
- Dificultad para digerir la leche u otros alimentos. Esto es muy frecuente en los niños pequeños porque sus intestinos son muy sensibles y pueden reaccionar con evacuaciones líquidas ante alimentos nuevos en su dieta.

- Comer demasiada comida grasosa o pesada.
- Alergia a ciertos alimentos o a medicinas tomadas.

El peligro más común y más grave de la diarrea es la deshidratación, por lo tanto lo primero que se debe hacer es prevenirla o corregirla si ya existe.

47

Tratamiento

Los pequeños deben seguir tomando la leche de su madre.

Si la persona es mayor debe seguir comiendo, esto puede salvar su vida.

Si la persona está vomitando, debe tomar alimentos líquidos como té, caldo de pollo o res, bebidas dulces y suero oral.

Si puede comer, además de tomar líquidos, debe comer en cantidad suficiente alimentos que le den energía. También debe comer alimentos con proteínas, como los siguientes: pollo cocido o asado, huevo cocido, carne asada, pescado, frijoles, lentejas o chícharos bien cocidos y molidos.

48

El excremento diarreico es ácido, por eso irrita mucho la piel de los niños pequeños, para evitar sus efectos es conveniente lavarles las nalguitas con agua tibia, sin jabón y sin tallar. Después de asearlo póngale vaselina blanca. Cámbiele seguido los pañales sucios.

Para la mayoría de los casos de diarrea no es necesario tomar medicinas.

¡Importante!

Busque ayuda médica inmediatamente cuando:

- La diarrea sea abundante, con sangre y se acompañe de vómito o calentura.
- Un niño desnutrido tenga diarrea.
- El niño que tenga diarrea sea menor de dos meses.

49

Ejercicio 5

1. Mencione tres de las causas que pueden provocar diarrea.

2. ¿Qué puede pasar si a un niño chiquito no se le da nada de comer cuando tiene diarrea?

3. ¿Qué otros remedios conoce usted para curar la diarrea?

50

Vómito

Vómito es la expulsión a través de la boca de alimentos más o menos digeridos acompañados de jugo gástrico.

El vómito es señal de diferentes enfermedades, algunas leves pero otras más peligrosas.

Si el vómito es precedido de náusea puede deberse a:

- infección en el estómago o en el intestino.
- intoxicación por alimentos echados a perder o por sustancias venenosas.
- comer o beber en exceso.

El vómito con sangre puede presentarse en personas con una úlcera en el estómago, o en personas alcohólicas o que están enfermas de tuberculosis en el pulmón.

El vómito que huele a excremento y es arrojado con mucha fuerza puede deberse a que el intestino está tapado.

Si la persona sufrió un golpe en la cabeza, puede darle vómito sin náuseas. Esto es muy grave.

51

Tratamiento

Para el vómito por infección:

Prevenga o corrija la deshidratación.

Evite dar alimentos, durante el vómito. Sólo déle líquidos en poca cantidad.

Cuando deje de vomitar es recomendable que siga una dieta de líquidos a base de agua, té, suero oral y caldo; y que poco a poco vuelva a comer alimentos blandos y sin grasa como gelatina o cereal.

Mantenga a la persona en reposo después del vómito.

¡Importante!

Busque ayuda médica inmediatamente cuando:

- El vómito sea muy intenso, abundante y muy seguido.
- El vómito vaya acompañado de diarrea o fiebre.
- El vómito le dé a un niño muy chiquito.
- No haya mejoría o si usted sospecha de alguna enfermedad grave.

52

Ejercicio 6

1. Relacione las dos columnas:

Síntomas	Causas
• Cuando el vómito se presenta después de náuseas y la expulsión de alimentos es lenta y constante se puede deber a. . .	• el intestino obstruido o tapado.
• Cuando el vómito huele a excremento y es arrojado con mucha fuerza la persona puede tener. . .	• úlcera en el estómago. • tuberculosis en el pulmón. • beber demasiado alcohol.
• El vómito con sangre se puede presentar por. . .	• un golpe muy fuerte en la cabeza que provoca hemorragia interna.
• El vómito sin náusea previa, que es arrojado en forma violenta y no hay señales de malestar anterior, se puede deber a. . .	• infección en el estómago o en el intestino. • intoxicación por alimentos echados a perder o por sustancias venenosas. • comer o beber demasiado.

53

Fiebre

Una persona tiene fiebre cuando su cuerpo está más caliente de lo normal.

La fiebre o calentura es la señal de muchas enfermedades. A toda persona enferma se le debe tomar la temperatura por lo menos tres veces al día.
La calentura muy alta es peligrosa porque puede provocar convulsiones.

Tratamiento

Prevenga o trate la deshidratación.

Baje la calentura:

- Desnude al enfermo completamente.
- Evítele corrientes de aire frío.

54

- Si el niño es menor de nueve meses póngale un trapo húmedo en la cabeza, eso ayudará a enfriar el cuerpo y a bajar la temperatura.

La temperatura de 39 grados o más es muy peligrosa, por eso, además de lo anterior es necesario bañar al enfermo con agua tibia hasta que la temperatura sea menor de 38 grados.

¡Importante!

- Busque la causa de la calentura.
- Si la persona no mejora a pesar de estas medidas busque ayuda médica inmediatamente.
- Nunca envuelva a la persona con cobijas porque la fiebre aumentará.

55

Ejercicio 7

1. Explique el procedimiento para bajar la calentura a una persona que tiene 38 grados de temperatura.

2. ¿Qué se debe hacer si la fiebre es de más de 39 grados?

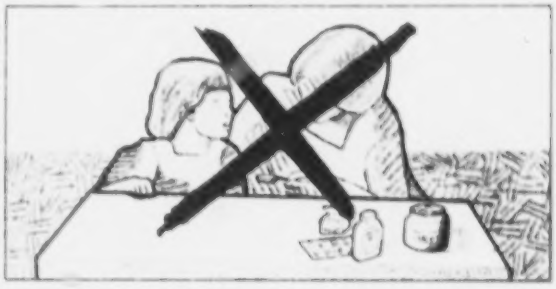
3. ¿Por qué cree usted que a algunas personas les da miedo bañar a los niños para bajarles la fiebre?

56

Para prevenir estos problemas de salud

Recuerde que siempre es mejor prevenir que remediar. Las siguientes recomendaciones son útiles para evitar la diarrea, el vómito, la fiebre y la deshidratación.

- Cuidar la limpieza al preparar y servir los alimentos.
- Asegurarse de que los alimentos que comerá la familia estén en buen estado.
- Cubrir los alimentos para que estén a salvo de moscas, cucarachas y otros animales.
- Dar leche materna al niño durante los primeros seis meses de vida.
  La leche materna es el mejor alimento y protege al niño de muchas enfermedades.
- Cuidar el aseo de los niños y evitar que coman tierra o se metan cosas sucias a la boca.
- No incluir en la alimentación de la familia refrescos embotellados y golosinas, porque no tienen valor nutritivo y son caros.
- No tomar medicinas si no las ha recetado el médico.



57

Introduzca aproximadamente al segundo mes de vida, alimentos nuevos en la dieta del bebé. Usted puede guiarse por el siguiente cuadro:

Segundo mes:	leche materna jugos de fruta	Quinto mes:	leche materna jugos de fruta fruta raspada papillas yema de huevo
Tercer mes:	leche materna jugos de fruta fruta raspada		
Cuarto mes:	leche materna jugos de fruta fruta raspada papillas de frutas o verduras, todo bien cocido	Sexto mes:	leche materna jugos de fruta fruta raspada papillas yema de huevo alimentos picados

Ejercicio 8

Lea la siguiente historia y conteste la pregunta que está al final.

El domingo hubo feria en el pueblo y Rosita llevó a su hijo de tres años para que se subiera a los caballitos.

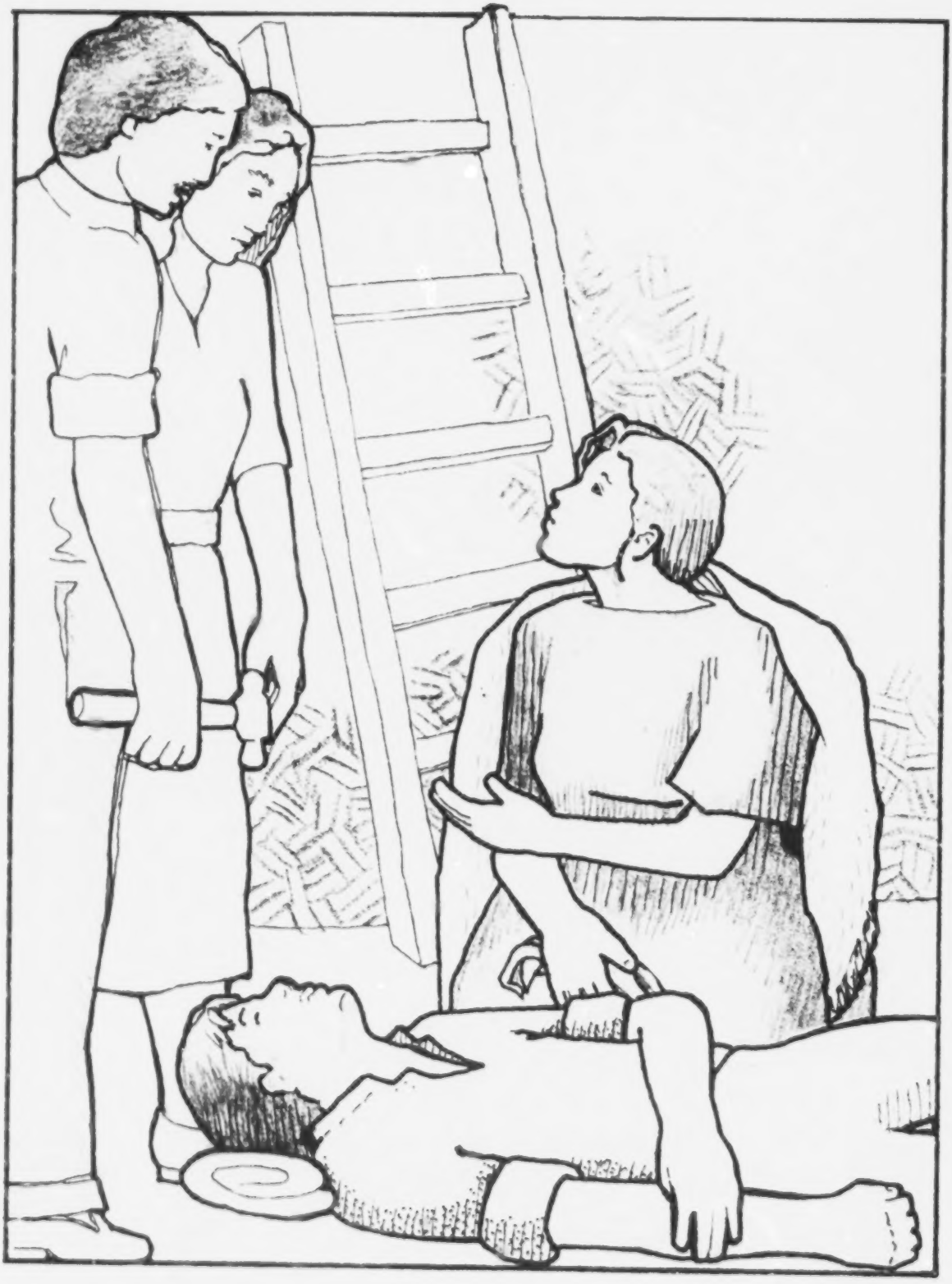
En la feria comieron tacos, refrescos y muchas golosinas.
Por la noche el niño empezó a tener diarrea.
Rosita lo regañó por haber comido tanto, pero no le dio mucha importancia.

El niño siguió con diarrea y lloró toda la noche.
A la mañana siguiente Rosita estaba preocupada pues veía a su hijo muy decaído y con los ojos hundidos, como la diarrea seguía pensó que no le debía dar nada de comer porque se iba a poner peor, así que sólo le dio té y unas medicinas que encontró en su casa.

Unas horas más tarde el niño se veía muy mal, casi no se movía y cuando lloraba no le salían lágrimas.
Rosita ya estaba muy asustada pero pensó que una diarrea no era como para ir a ver al médico, así que mejor decidió preguntarle a su vecina a ver si ella sabía cómo curarlo. . .

1. Si usted fuera vecina de Rosita, ¿Qué le hubiera recomendado?

59



Tercera parte:

Primeros Auxilios

Contiene:

¿A qué se le llama primeros auxilios?
Recomendaciones para atender a enfermos y accidentados
Hemorragias
Heridas externas
Quemaduras
Fracturas
Envenenamientos
Asfixia
Mordeduras y piquetes de animales
Pérdida del sentido
Estado de choque

¿A qué se llama primeros auxilios?

Se llama primeros auxilios a la atención y cuidados inmediatos que se deben dar a una persona que ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina.

Los primeros auxilios se deben dar mientras llega el médico o se traslada al enfermo o accidentado a un centro de salud para que reciba la atención médica necesaria.

Los primeros auxilios ayudan a:

- Salvar la vida.
- Disminuir el dolor del accidentado.
- Evitar que el daño provocado por el accidente se haga mayor.

Las enfermedades repentinas y los accidentes suceden en el momento menos esperado, y a veces, por desconocimiento o confusión, no se sabe qué hacer y el daño se hace más grande.

Para evitar que esto último suceda siempre es bueno conocer la forma de dar los primeros auxilios.

La atención que se proporciona con los primeros auxilios es muy importante pero también limitada.

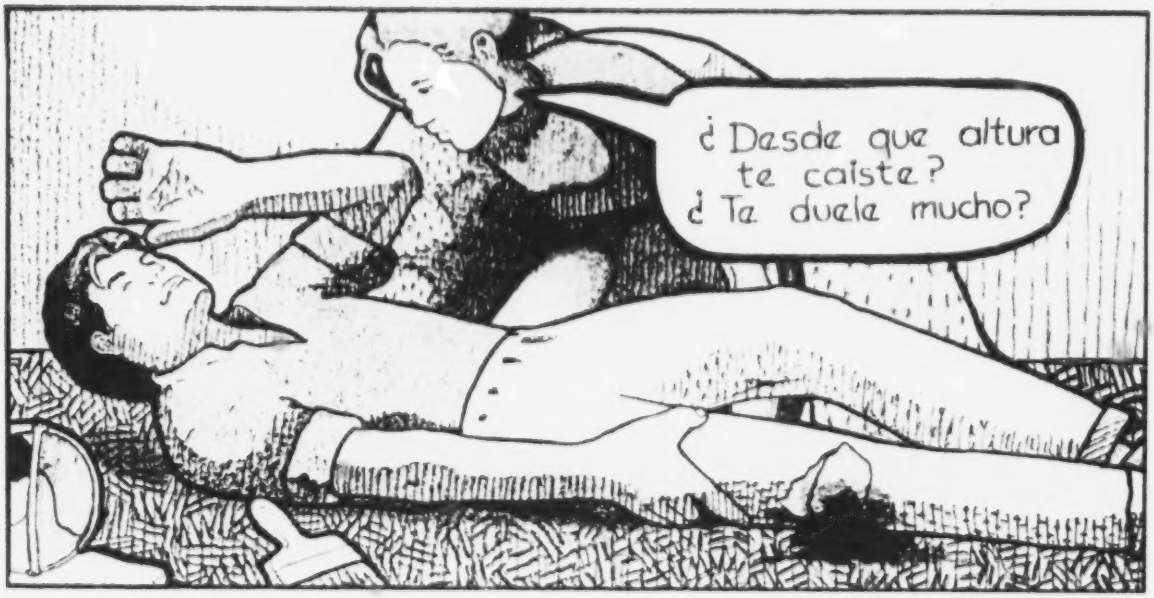
No olvide que en algunos casos el accidentado necesitará atención médica más especializada.

Recomendaciones para atender a enfermos y accidentados

Cada persona enferma o accidentada requiere un tratamiento especial. Para saber cuál necesita, haga lo siguiente:

Reconozca el estado general del organismo de la persona:

- Tome los signos vitales.
- Pida que mencione todos los detalles del accidente, lo que siente y si padece alguna enfermedad.
- Observe las consecuencias del accidente o enfermedad.



Investigue cómo ocurrió el accidente. Primero pregunte al enfermo y después a las personas cercanas.

¿A qué hora pasó el accidente?

¿Dónde estaba?

¿Con qué objeto se hirió?

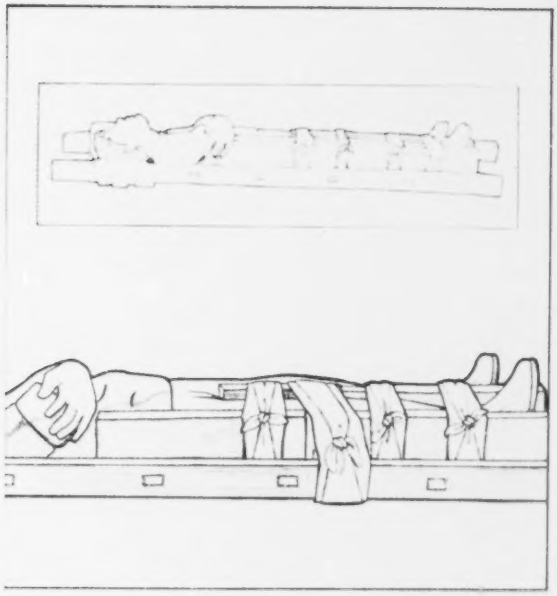
¿Qué tipo de sustancia tomó?

Determine el tratamiento que necesita y brinde los primeros auxilios.

Busque atención médica.

En algunos casos es urgente que un doctor o trabajador de salud atienda al accidentado.

No mueva al paciente, a menos que esté en una zona de peligro o sea urgente llevarlo al médico.



Para transportarlo, hay que procurar moverlo lo menos posible.

Si la persona puede caminar, ayúdele sosteniéndola de la cintura para que se recargue sobre usted.

Si la persona está muy débil o se desmayó, transpórtela en una camilla.

Aunque el camino sea muy largo no hay que dar nada de comer o de beber a la persona. Sólo humedézcale los labios con agua. Nunca le dé alcohol. Si existe una herida cúbrala con un trapo limpio, esto disminuirá el riesgo de infección.

Tranquilice y anime al paciente.

Seguramente la persona accidentada estará asustada, para calmarla platique con ella y explíquele qué es lo que está pasando.

Ejercicio 9

1. ¿Para qué le puede servir a usted saber cómo brindar los primeros auxilios?

2. ¿Qué accidentes ocurren con mayor frecuencia en su casa?

3. ¿Quiénes de su familia están más expuestos a enfermarse y a sufrir accidentes?

4. De las actividades diarias que usted realiza, ¿cuáles ayudan a evitar accidentes?

5. Investigue y anote aquí los datos de los lugares donde se puede conseguir ayuda médica.

Nombre: _____
Domicilio: _____
Servicios que brinda: _____

Nombre: _____
Domicilio: _____
Servicios que brinda: _____

Nombre: _____
Domicilio: _____
Servicios que brinda: _____

Hemorragias

Hemorragia es la pérdida de sangre en el cuerpo. La hemorragia puede ser interna o externa.

Hemorragia interna

Se puede presentar en la cabeza, los pulmones, el estómago o cualquier parte del organismo.
Es provocada por golpes muy fuertes o por enfermedades graves.

Cuando una persona tiene alguno de los síntomas que se señalan a continuación, es posible que tenga hemorragia interna:

- vómito violento (puede existir hemorragia en la cabeza)
- pupilas de distinto tamaño
- dolor de cabeza intenso
- dificultad para mantenerse despierto
- aumento en la frecuencia del pulso
- palidez
- orina escasa
- piel fría y sudorosa
- inconsciencia o pérdida del sentido
- vómito con sangre

Hemorragia externa

Se puede presentar por la nariz o por una herida en cualquier parte del cuerpo.

Tratamiento

Hemorragia interna

Si sospecha de hemorragia interna debe buscar ayuda médica inmediatamente, mientras tanto haga lo siguiente:

- Mantenga a la persona en reposo.
- No le dé nada de comer o beber. Si tiene sed, sólo humedézcale los labios.
- Abríguelo.
- Si es necesario mover a la persona, pida ayuda y hágalo con mucho cuidado.

Hemorragia externa

Lo más importante es controlar el sangrado, la mejor forma de hacerlo es presionando directamente sobre la herida, haga lo siguiente:

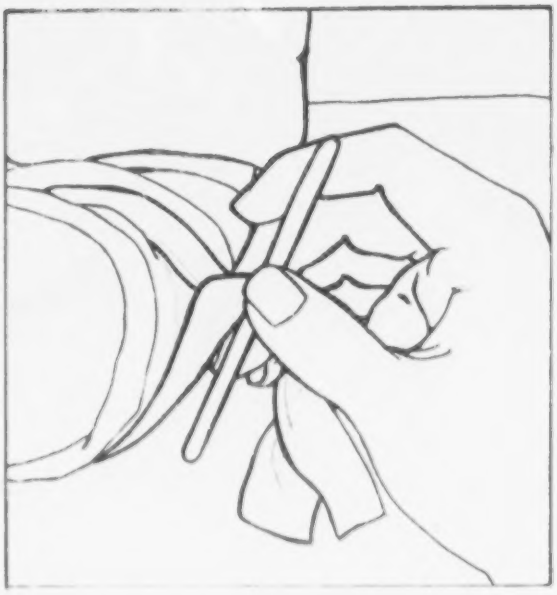
Ponga en alto la parte herida. Si hay sospecha de fractura no haga esto. Coloque un trapo muy limpio sobre la herida y presione hasta que se detenga el sangrado. Si la sangre empapa el trapo, coloque otra encima y siga presionando.

Si la presión no detiene el sangrado, aplique un torniquete.

El torniquete ayuda a contener la hemorragia.
Sólo se usa en brazos y piernas.

El torniquete debe ser ancho, se puede hacer con un cinturón, un trapo o un lienzo largo.

Nunca use ligas, cordones o alambres porque pueden lastimar los músculos, los nervios o las venas.



Ponga el torniquete entre la herida y el corazón lo más cerca posible de la herida.

Cada siete minutos afloje el torniquete, manténgalo flojo durante un minuto. Si la hemorragia no ha parado, vuelva a apretar.

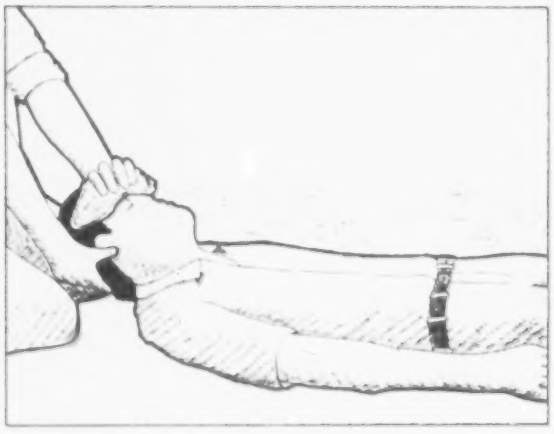
Hemorragia nasal

Para suspender la hemorragia por la nariz, haga lo siguiente:

Siente a la persona y apriete la nariz con los dedos hasta que logre detener la hemorragia.

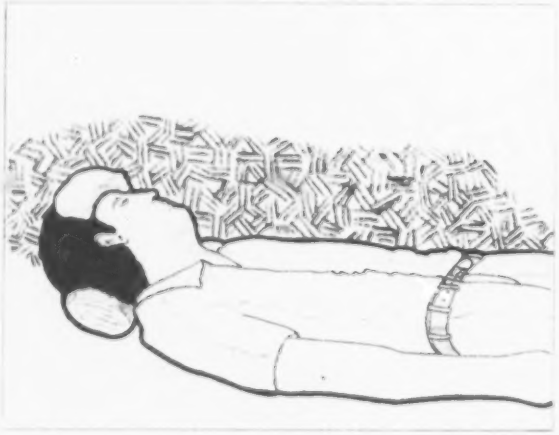
Si no se detiene meta al orificio sangrante un pedazo de algodón humedecido con vaselina blanca o con agua y siga presionando la nariz.

Herida con hemorragia en la cabeza



Mantenga acostada y quieta a la persona, evitando que mueva la cabeza.
No mueva a la persona a menos que sea indispensable.

Busque ayuda médica rápidamente.



Ponga un trapo o gasa limpia en la herida y presione, siempre y cuando no haya fractura. Hay que seguir presionando hasta que se detenga la hemorragia o hasta que sea atendido por un médico.

Levántele un poco la cabeza y los hombros.
Haga esto con mucho cuidado.

No le dé nada de comer hasta que haya controlado totalmente la hemorragia y la persona esté tranquila.

Tápelo con una cobija para que no se enfríe.

Evite que se duerma si el golpe fue muy intenso o si usted sospecha de fractura en algún hueso de la cabeza.

¡Importante!

- Toda hemorragia debe considerarse grave.
- Nunca aplique un torniquete si la hemorragia se puede detener con presión.
- Nunca aplique un torniquete si no sabe cómo aplicarlo y cuidarlo.
- Cuando la persona pierde mucha sangre, puede entrar en estado de choque, si es así, trátelo inmediatamente.
- Nunca levante violentamente a una persona que ha sufrido un accidente.
- Un golpe en la cabeza siempre es peligroso. Aunque no esté seguro de sus consecuencias siga las recomendaciones indicadas.

Heridas externas

Las heridas son aberturas en la piel.

Las heridas que se producen con mayor frecuencia son:

Raspones
Son heridas leves y superficiales en la piel, casi no sangran pero si no se cuidan pueden infectarse.

Cortaduras
Son heridas causadas por cuchillos, vidrios o cualquier objeto filoso.
Los bordes de la cortada son rectos y parejos y si son grandes sangran mucho.

Laceraciones
Son heridas hechas por machucones, mordidas o desgarraduras.
Las laceraciones se infectan fácilmente.

Heridas punzantes
Son causadas por objetos puntiagudos como agujas, picahielos o desarmadores que penetran en la piel.

Tratamiento

Raspones:

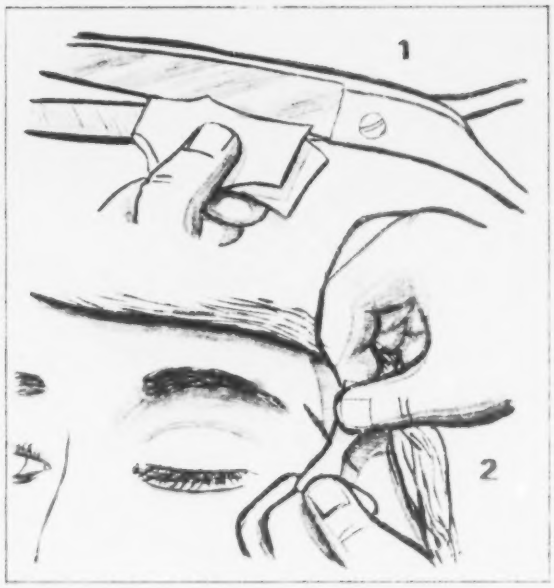
Lávese muy bien las manos antes de iniciar la curación.

Lave la herida con agua y jabón, hasta que salga toda la tierra, basura u objetos extraños.
Deje caer el chorro de agua sobre la parte herida.
De preferencia el agua debe estar hervida y tibia.

Mantenga limpio el raspón.
Para que no se infecte, lávelo por lo menos dos veces al día.
No cubra la herida ni le ponga merthiolate o alcohol.
Los raspones cicatrizan más pronto si se dejan descubiertos.

Cortaduras:

Suspenda la hemorragia.
Mantenga en alto la parte herida y presiónela con una gasa o trapo limpio, hasta que deje de sangrar.
Si la sangre empapa el trapo no lo quite, ponga otro encima y siga presionando.



Lave la herida con agua limpia y jabón.

Cierre la herida con vendoletes, hechos con tiras de tela adhesiva.

Cúbrala con una gasa o un trapo limpio.

Para evitar infecciones lave la herida dos veces al día y cambie los vendoletes.

Si la herida tiene más de seis horas de producida no la cierre. Lávela dos veces al día hasta que cierre sola. Cúbrala con un paño limpio. No aplique pomadas, merthiolate ni alcohol.

Si la herida es muy profunda o muy grande, lleve a la persona a un centro de salud.

Laceraciones:

Detenga la hemorragia, recuerde que hay que presionar la herida y mantenerla en alto. Lave con agua y jabón la herida y cúbrala con una gasa limpia.
Para evitar infecciones, lave la herida cada 12 horas.

Heridas punzantes:

Lave la herida con agua y jabón.

Exprima para sacar la sangre molida.

Coloque una gasa o trapo limpio sobre la herida.

Heridas infectadas

Los raspones, cortaduras y laceraciones se pueden infectar cuando no se lavan perfectamente o no se mantienen limpias.

Las heridas infectadas duelen mucho, se hinchan, se ponen rojas, calientes y se les forma pus.

Para tratar la infección:

Lave la herida tres veces al día con agua y jabón.

Cúbrala con un trapo limpio.

Consulte al médico si, a pesar de las curaciones, sigue la infección.

¡Importante!

Las heridas que se hayan hecho con un objeto metálico sucio, o por mordedura de animal o humana, son muy peligrosas porque provocan tétanos.

Busque atención médica para que le apliquen la vacuna contra el tétanos al accidentado.

Ejercicio 10

1. Ponga una cruz a los síntomas que indican la presencia de una hemorragia interna.

   ☐ Vómito violento.

   ☐ Aumento en la frecuencia del pulso.

   ☐ Vómito con sangre.

   ☐ Sale sangre por la nariz.

   ☐ Dolor de cabeza muy fuerte.

   ☐ Palidez.

   ☐ Orina abundante.

2. ¿En qué casos es necesario aplicar un torniquete?

3. ¿Qué se debe hacer cuando un accidentado tiene hemorragia en la cabeza?

4. Mencione 5 formas para evitar que las personas de su familia sufran heridas.

5. ¿Cómo se ve una herida cuando está infectada?

78

6. ¿Qué se debe hacer para evitar que las heridas se infecten?

_____

_____

_____

7. ¿Qué peligros se corren cuando la persona se hirió con un objeto metálico o sucio? ¿Qué se debe hacer?

_____

_____

_____

8. ¿Qué se debe hacer cuando una herida tiene más de seis horas de producida?

_____

_____

_____

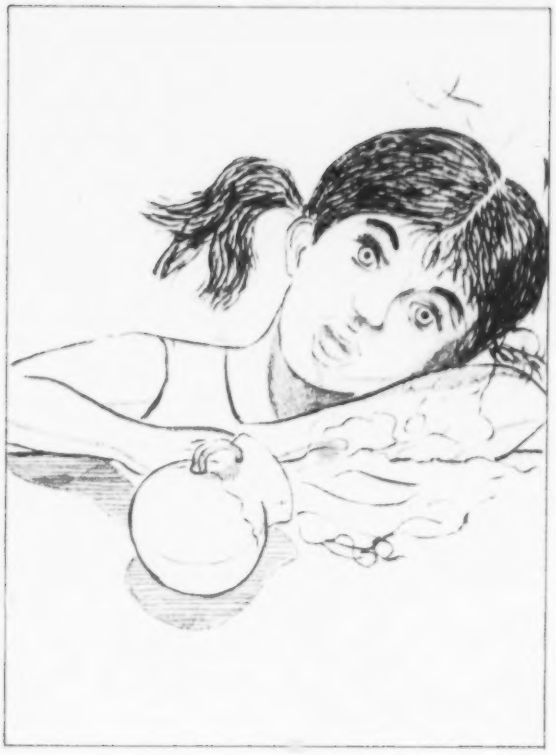
Quemaduras:

Las quemaduras son lesiones en la piel, los músculos o los huesos. Pueden ser causadas por fuego, líquidos hirvientes, electricidad, ácidos muy fuertes o por estar mucho tiempo expuesto al sol.

Las quemaduras se dividen por grados, según los daños que causan:

Quemaduras de primer grado

Son leves y duelen mucho, provocan enrojecimiento y ardor en la piel.



Quemaduras de segundo grado

Son más profundas y forman ampolla, también son dolorosas.

Quemaduras de tercer grado

Son muy graves porque destruyen piel, músculos, venas, nervios y huesos.

La piel está negra y no hay dolor.

Tratamiento

Quemaduras de primer grado:

Si la persona siente mucho dolor déle un analgésico o calmante.

Pregunte al instructor cuál es el más adecuado.

Quemaduras de segundo grado:

Si la quemadura es muy grande busque ayuda médica rápidamente.

Nunca reviente la ampolla porque la parte quemada se puede infectar.

Deje caer agua limpia y fría sobre la parte afectada.

Cubra la herida con una gasa o lienzo limpio. Si puede ponga vaselina al lienzo.

Si una quemadura con ampolla reventada se infecta, lávela tres veces al día con agua y jabón y cúbrala con un trapo limpio.

Si es necesario aplique alguna pomada antibiótica.
Pregunte al instructor sobre la más adecuada.

Quemaduras de tercer grado:

Si la quemadura es muy grande o profunda, la persona puede morir.

Busque ayuda médica con urgencia, mientras tanto haga lo siguiente:

Acueste a la persona y cubra las quemaduras con lienzos limpios, humedecidos con agua limpia, si es posible hervida.

Si puede quitarle la ropa sin lastimarlo, hágalo.

Si la persona tiene la ropa pegada al cuerpo no intente quitársela.

La persona pierde mucha agua del cuerpo, para reponerla debe darle mucho líquido.

Prepare suero oral y déle a tomar dos litros de suero en una hora, si el accidentado es adulto.

Si es un niño, debe tomar por lo menos medio litro de suero en una hora.

Es posible que el quemado esté en estado de choque, si es así, trátelo.

Si se quemó los ojos, láveselos con mucha agua hervida y fría.

Abrale los ojos y póngale pomada antibiótica. Consulte a su instructor sobre la más adecuada. Ciérrele los ojos y colóquele un trapo limpio encima. Busque ayuda médica rápidamente.

¡Importante!

- Es indispensable que las quemaduras de segundo y tercer grado sean atendidas por un médico.
- Busque ayuda médica inmediatamente o traslade al enfermo al centro de salud más cercano.

Ejercicio II

1. Complete los siguientes párrafos:

   Las quemaduras de primer grado se caracterizan por

   _____

   Las quemaduras de segundo grado se caracterizan por

   _____

   Las quemaduras de tercer grado son muy graves porque

   _____

2. ¿Cómo podría ayudar a una persona que tiene la ropa ardiendo?

   _____

   _____

   _____

3. Si usted ha atendido a alguna persona quemada, escriba en los renglones cómo lo hizo.

   _____

   _____

   _____

4. Escriba una lista de los artículos que usa en su casa y que pueden causar quemaduras.

5. Señale las precauciones que se deben tener para usar y guardar los artículos que puso en la lista anterior.

6. Si a una persona aculta que sufrió quemaduras de tercer grado es necesario darle dos litros de agua cada hora, ¿cuántos litros debe tomar en tres horas y media?

Fracturas

Una fractura es la rotura de uno o más huesos.

Se puede distinguir dos tipos de fracturas:

Fractura cerrada

Es cuando el hueso roto no rompe la piel y se puede detectar porque:

No se puede mover la parte fracturada
El dolor aumenta cuando se toca la parte afectada
Si la fractura es en un brazo o en una pierna, se hinchan o deforman.

A veces es muy difícil saber si una mano o un pie está torcido o fracturado, si usted sospecha de fractura actúe rápidamente.

Fractura abierta

Se presenta cuando el hueso roto produce una herida en la piel.

Tratamiento

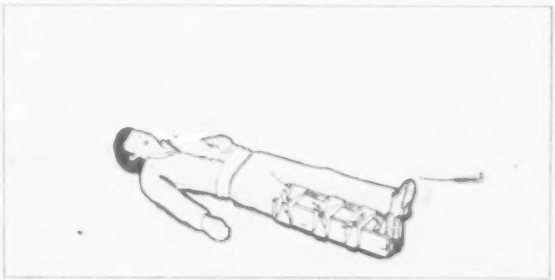
Lo más importante en caso de fractura es inmovilizar la parte afectada para que no se siga lastimando y buscar ayuda rápidamente.

Fracturas cerradas

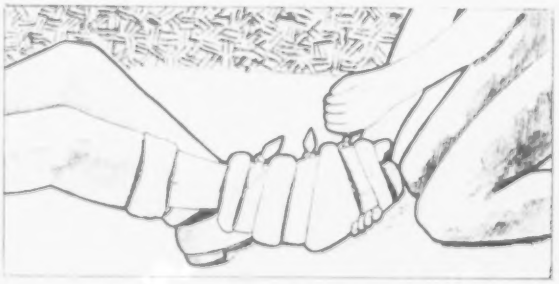
Fractura de hombro. Inmovilice el hombro con un lienzo triangular y después sujete el brazo al cuerpo.

Fractura de antebrazo. Acojine con mucho cuidado la parte afectada e inmovilice el brazo con un vendaje triangular.

Fractura de pierna. Acojine la pierna y coloque una tabla a cada lado de la pierna y amárrelas con cintas.



Fractura del pie o del tobillo. Acojine el pie y el tobillo con trapos o con una almohada y después sujételos con cintas.



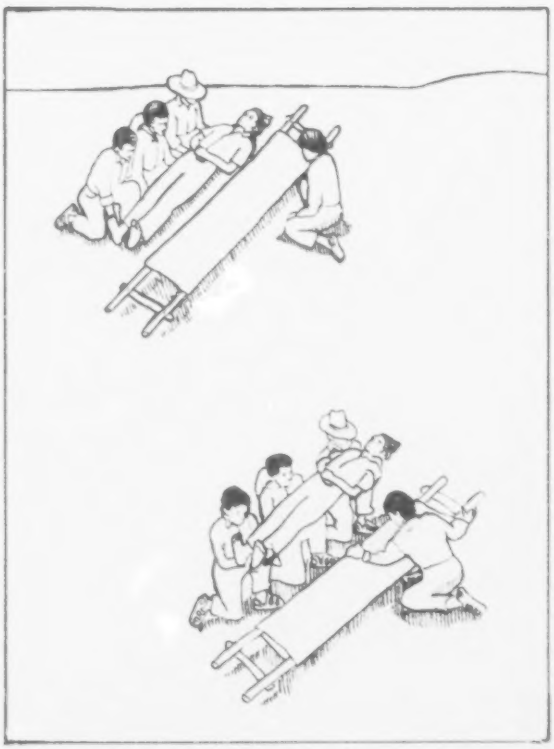
Fractura de la cabeza. Este tipo de fractura es muy grave, actúe con mucho cuidado:

No mueva al lesionado.

Si hay hemorragia por la nariz, los oídos o la boca, no intente contenerla.

Abrigue a la persona y evite que se duerma.

Busque ayuda médica inmediatamente.
Si es indispensable mover al accidentado, transpórtelo en una camilla.

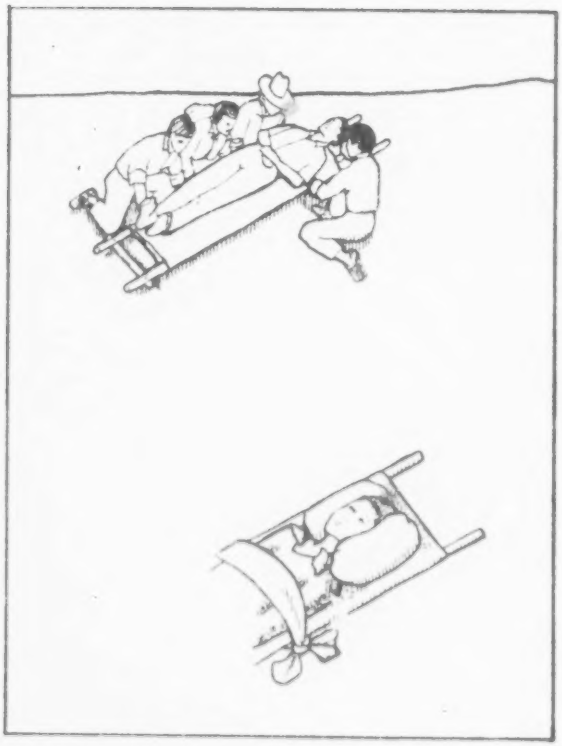


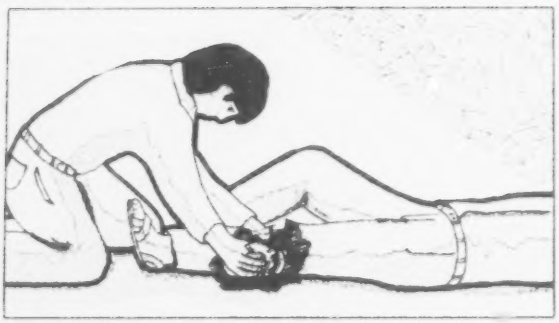
Fractura en la columna vertebral

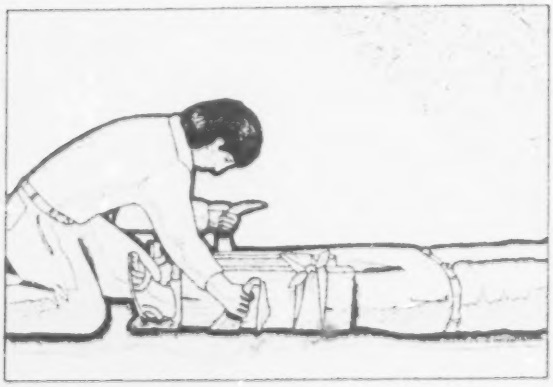
No mueva a la persona y busque ayuda médica urgentemente.

Si es indispensable mover al accidentado, proceda con mucho cuidado.
Con ayuda de otras personas levante al herido, evitando doblar su cuerpo.

Entre todos colóquenlo con cuidado en una camilla y sujétenlo con cintas para evitar que se mueva.







Fracturas abiertas:

No trate de meter el hueso. Detenga la hemorragia, haciendo una leve presión a los lados de la fractura.

Ponga lienzos limpios sobre la fractura sin presionar. Inmovilice la parte afectada y busque ayuda médica inmediatamente.

¡Importante!

Todas las fracturas requieren atención médica urgente.

Ejercicio 12

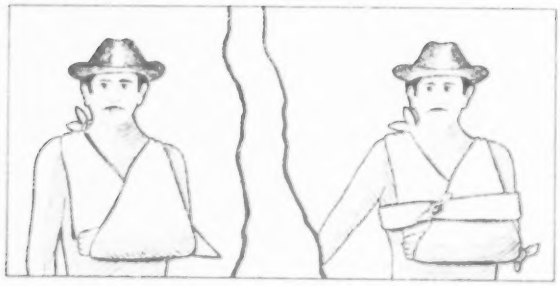
1. ¿Cómo se puede dar cuenta cuando una persona tiene una fractura?

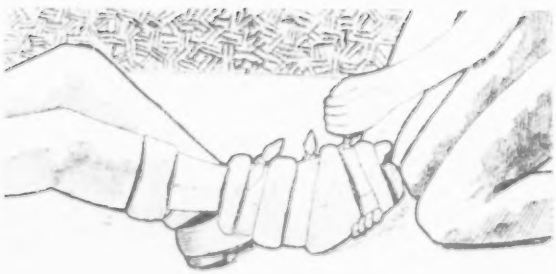
2. ¿Qué se debe hacer cuando no se sabe el lugar exacto de la fractura?

3. ¿Por qué se debe llevar al médico a una persona con fractura?

4. ¿Con qué materiales podría usted improvisar un entablillado en caso de emergencia?

5. Escriba en qué casos se usan las siguientes formas de inmovilizar.





Envenenamientos

Las intoxicaciones o envenenamientos se producen cuando una persona toma o se pone en contacto con sustancias dañinas para su cuerpo.

Los envenenamientos pueden ser por:

- Tomar medicinas sin indicación médica o en grandes cantidades.
- Tener contacto con sustancias químicas como insecticidas, raticidas, gasolina, petróleo y otros.
- Tomar sosa o ácidos.
- Comer alimentos en mal estado.

Tratamiento

Envenenamiento por medicinas

Lo que usted debe hacer es:

Provocar el vómito si la persona está despierta. Para hacer que vomite déle a beber agua tibia con sal o métale un dedo en la garganta.

Después déle a tomar leche, claras de huevo o agua en grandes cantidades.

Localice el medicamento que causó el envenenamiento y busque ayuda médica inmediatamente.

Envenenamiento por insecticidas o raticidas:

Cuando una persona ha comido o bebido alguna de estas sustancias, haga lo siguiente:

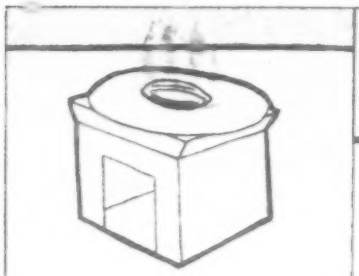
Deje que la persona vomite.

Si no ha vomitado, provoque el vómito dando a beber agua tibia con sal.

También puede darle claras de huevo, aceite de oliva, mucha agua o leche.

Tenga un contraveneno para disminuir los efectos de la intoxicación.

El contraveneno llamado carbón activado puede prepararse de la siguiente forma:



Ponga a tostar pan blanco hasta que se carbonice.

Muela el pan quemado hasta hacerlo polvo.

Revuelvalo en una taza de té negro y agregue dos cucharadas de leche de magnesia.

Busque ayuda médica rápidamente.

Envenenamiento por sosa o ácidos:

Tomar cualquiera de estas sustancias provoca quemaduras en la boca, la garganta y el estómago.

Actúe rápidamente:

¡No provoque el vómito!, porque al vomitar la persona se vuelve a quemar con el líquido que tomó.

Déle a tomar mucha leche, avena, maicena, agua con claras de huevo o agua con harina.

Esto ayuda a debilitar el efecto del veneno.

Si la persona se envenenó con sosa déle el jugo de cinco limones.

Si la persona está desmayada, póngale agua fría en la cara para que reaccione y pueda beber.

Lleve rápidamente a la persona con un médico.

Envenenamiento por alimentos echados a perder

Provoque rápidamente el vómito.

Mantenga a la persona en reposo y déle a tomar jugos o té.

Llévela al doctor.

¡Importante!

Busque ayuda médica en cualquier caso de envenenamiento.

Es muy importante que localice la sustancia con la que se envenenó la persona, para que el médico brinde el tratamiento más adecuado.

Ejercicio 12

1. Mencione cinco sustancias que puedan causar envenenamiento a alguna persona de su familia.

2. Escriba las precauciones que debe tener para evitar que esas sustancias causen envenenamiento entre su familia.

3. ¿Qué debe hacerse con una medicina que ya no se usa o que no se sabe para qué sirve?

4. Relacione las siguientes columnas.

Tipo de envenenamiento	Tratamiento
• Envenenamiento por medicinas.	• Provocar el vómito y después darle a tomar leche, claras de huevo o agua en grandes cantidades.
• Envenenamiento por insecticidas o raticidas.	• Provocar el vómito y darle un contraveneno, agua o mucha leche para que orine constantemente y arroje el veneno.
• Envenenamiento por tomar petróleo, gasolina, sosa o ácidos.	• No provocar el vómito y darle a tomar avena, maicena, agua con claras de huevo.

5. En el caso de envenenamiento causado por comer alimentos en mal estado o echados a perder ¿qué debe hacer?

- ☐ Provocar el vómito inmediatamente.
- ☐ Darle un antídoto.
- ☐ Sobarle la panza.
- ☐ Darle a tomar jugos y té.

99

Asfixia:

Se llama asfixia a la suspensión de la respiración por impedimento en la entrada del aire o por incapacidad para efectuar la respiración.

Puede ser causada por:

- Respirar gases venenosos.
- Atragantamiento por objetos atorados en la garganta.
- Ahogamiento por agua que entra a los pulmones.

Cuando una persona deja de respirar, puede morir casi inmediatamente, por esta razón debe usted brindar los primeros auxilios rápidamente.

Tratamiento

Asfixia por gases venenosos

Saque al paciente del lugar donde está el gas y procure que respire aire fresco.

Si la persona respira con dificultad haga lo siguiente:

Acuéstela boca arriba y estírele la cabeza hacia atrás. Ponga una almohada o trapo doblado bajo los hombros para facilitar la entrada de aire a los pulmones.

Afloje toda la ropa que pueda estar presionando: ropa interior, zapatos, pantalón, cinturón, blusa o falda.

Si la persona no respira, déle respiración artificial inmediatamente siguiendo el procedimiento que se indica a continuación:

Acueste a la persona boca arriba.

Saque todos los cuerpos extraños que encuentre, como dentadura postiza, chicle o alimentos.

Coloque la cabeza hacia atrás hasta que el cuello quede bien estirado.

Esta acción puede facilitarse si coloca una almohada o trapos bajo los hombros.

Tape la nariz de la persona con los dedos índice y pulgar.

Abrale bien la boca y, si se puede, coloque encima un pañuelo o un trapo limpio.

Aspire profundamente, coloque su boca sobre la boca del paciente y sople con fuerza.

Si la respiración fue aplicada correctamente, el pecho del paciente se debe elevar.

Si se eleva, deje que salga el aire que sopló.

Aspire usted profundamente y vuelva a dar respiración artificial.

Esta maniobra se tiene que repetir aproximadamente 16 veces en un minuto.

Si es un niño al que debe dar respiración artificial sople suavemente, aproximadamente unas 25 a 30 veces en un minuto.

Si después de soplar, el pecho de la persona no se eleva, revise si hay algo en la boca que impida el paso del aire y asegúrese que el cuello esté bien estirado.

Continúe dando respiración artificial hasta que consiga ayuda médica o hasta que el enfermo respire por sí solo.

Asfixia por objetos atorados:

Para auxiliar a la persona haga lo siguiente:

Déle tiempo para que tosa y arroje por sí mismo el objeto atorado, si no lo logra:

Colóquese atrás y rodéele el pecho con un brazo.

Déle varios golpes fuertes en la espalda, entre los hombros.

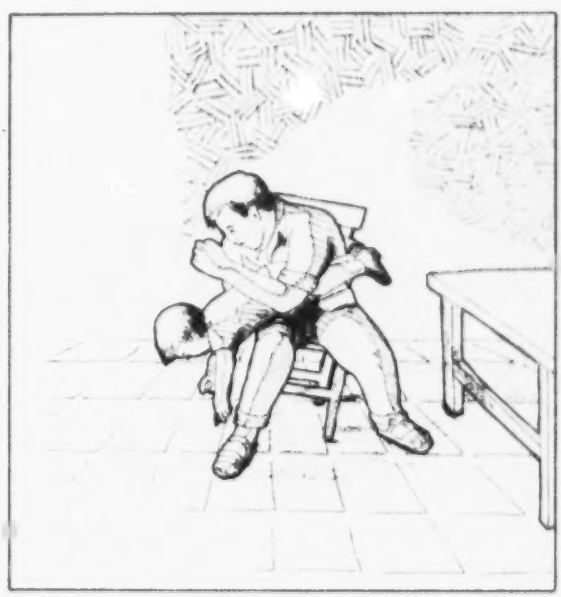
Si es necesario repita esto varias veces.

Si a pesar de esto no sale el objeto atorado, apriétele bruscamente el estómago. Este movimiento saca el aire de los pulmones y ayuda a botar el objeto atorado.

Repita esto cuantas veces sea necesario.

La asfixia por atragantamiento es muy común entre los niños pequeños, si tiene que atender a un niño, haga esto:

Póngalo boca abajo sobre sus rodillas, la cabeza debe quedarle colgando.
Déle varios golpes en la espalda, entre los hombros.



Asfixia por agua en los pulmones

Este tipo de asfixia ocurre cuando a una persona le ha entrado agua a los pulmones por la nariz o por la boca.

Para auxiliarlo haga lo siguiente:

Saque a la persona del agua.

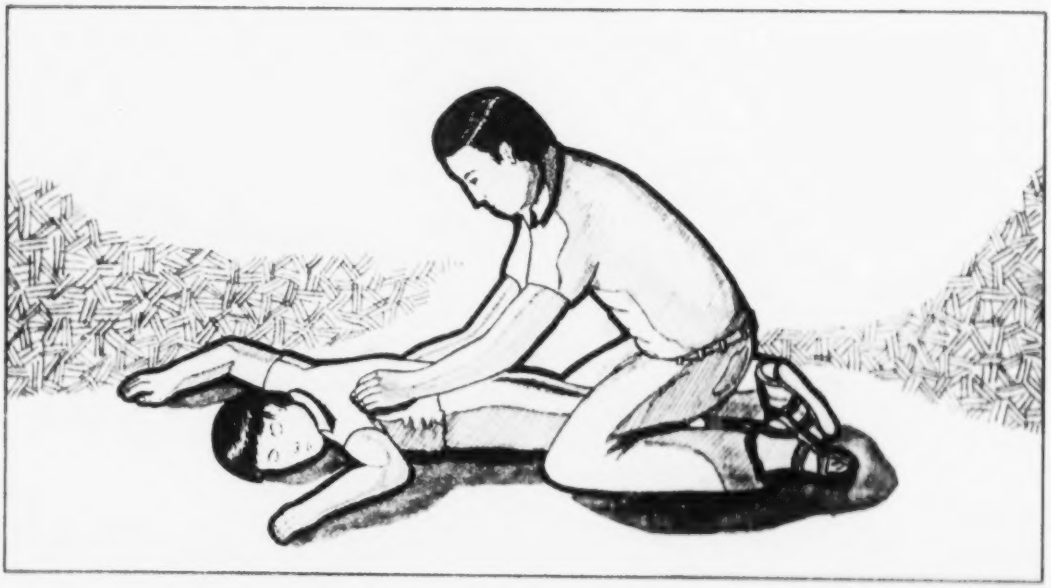
Si la persona no respira, déle respiración artificial inmediatamente, recuerde que tiene pocos minutos de vida.

Si es posible empiece a darle respiración artificial dentro del agua. Esto le puede salvar la vida.

Cuando la persona empiece a respirar, sáquele el agua de los pulmones de la siguiente manera:

Acuéstela boca abajo con la cabeza hacia un lado.

Levántela del estómago y después presiónela contra el piso. Repita el procedimiento hasta que arroje el agua.



Mantenga a la persona en reposo y abríguela hasta que se recupere del todo.

¡Importante!

Busque ayuda médica aunque la persona esté recuperándose.

Ejercicio 13

1. ¿Qué otra forma para sacar objetos atorados en la garganta conoce usted?

2. Escriba 10 objetos o alimentos que puedan provocar atragantamiento en los niños.

3. ¿Cómo enseñaría a los niños pequeños a evitar atragantamientos?

Mordeduras y piquetes de animales

Las mordeduras y piquetes de algunos animales son peligrosos y deben atenderse oportunamente.

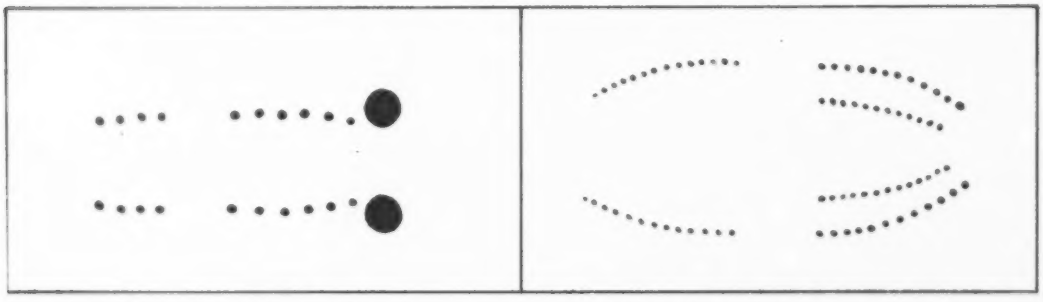
Los accidentes más frecuentes se deben a:

- Mordedura de víbora venenosa.
- Piquete de insectos.
- Mordedura de perro.

Tratamiento

Mordedura de víbora venenosa

Para saber si la mordedura es de una víbora venenosa, hay que fijarse en la marca que deja en la piel.



Marca de vibora venenosa

Marca de vibora no venenosa

Si la mordedura es de víbora venenosa proceda rápidamente:

No permita que la persona se mueva, mientras más se mueva, el veneno actuará más rápido en su cuerpo.

Amarre una venda o trapo arriba de la mordida sin apretar mucho.

Aflójela cada siete minutos.

Con una navaja bien limpia y esterilizada con fuego directo, haga un corte en linea recta sobre cada una de las marcas de los colmillos.

El corte debe ser de más o menos un centímetro y medio de largo, y en profundidad sólo debe cortar la piel sin llegar a los tendones o músculos.

Chupe la sangre con veneno y escupa rápidamente, por lo menos durante 15 minutos.

La persona que chupe la sangre no debe tener heridas en la boca o sangrado en las encías.

Envuelva hielo en un trapo limpio y póngalo sobre la parte mordida.

Busque ayuda médica inmediatamente para que le pongan el contraveneno indicado.

Piquetes de insectos venenosos

Los piquetes de alacrán y de arañas venenosas son muy peligrosos, sobre todo si el piquete está en la cabeza, en la cara o en el cuello.

Lo mejor es buscar ayuda médica para que sea aplicado el contraveneno indicado.

A veces los niños menores de cinco años entran en estado de choque, si esto ocurre, proporcione el tratamiento adecuado.

Mordeduras de perro

Para brindar los primeros auxilios haga lo siguiente:

Lave la herida con agua limpia y jabón y cúbrala con una gasa limpia.

Es indispensable llevar rápidamente a la persona al centro de salud más cercano para que le apliquen la vacuna contra la rabia o le den las recomendaciones necesarias.

Si es posible localice al perro que mordió a la persona y manténgalo en observación durante 10 días, aunque el perro esté vacunado contra la rabia.

Mantenga la herida limpia. Lávela cada doce horas con agua y jabón.

¡Importante!

- Si ha pasado más de media hora después de la mordedura de víbora, no debe cortar ni chupar porque ya no es útil.

- Lo mejor es buscar ayuda médica rápidamente.

- Las mordeduras o piquetes de animales son muy peligrosos, especialmente para los niños chiquitos. Busque ayuda médica inmediatamente.

Ejercicio 14

1. ¿Cómo se sabe cuando una mordedura de víbora es venenosa?

_____

_____

_____

2. Escriba tres precauciones para evitar piquetes y mordeduras de animales.

_____

_____

_____

_____

Pérdida del sentido

La pérdida del sentido es causada con mayor frecuencia por un golpe fuerte en la cabeza, por envenenamiento, por insolación, por ahogamiento o por enfermedades del corazón.

Cuando una persona pierde el sentido no tiene conciencia de todo lo que está sucediendo a su alrededor.

Tratamiento

Si la persona no está respirando déle respiración artificial inmediatamente.

Si tiene algo atorado en la garganta, sáqueselo para que pueda respirar.

Aflójele la ropa. Manténgalo acostado y no lo mueva a menos que sea indispensable, pues si tiene alguna fractura le puede hacer mucho daño.

En caso de tener hemorragia contrólela inmediatamente.

Si la persona está vomitando, voltéele la cabeza de lado.

No le dé nada por la boca hasta que se haya recuperado totalmente.

Estado de choque

El choque es un estado muy grave en el que la vida está en peligro, se manifiesta por la alteración en los signos vitales de la persona.

Se puede presentar cuando hay mucha pérdida de sangre, por asfixia que provoca falta de oxígeno, por quemaduras graves o por golpes fuertes, entre otras causas.

Cuando una persona está en estado de choque, presenta los siguientes síntomas:

Palidez generalizada y piel húmeda y fría.

Debilidad en todo el cuerpo.

Pulso débil y rápido (más de 100 pulsaciones por minuto).

Ojos hundidos.

Frecuencia respiratoria muy elevada.

Presión arterial muy baja.

Manos y pies muy fríos.

Ausencia o escasez de orina.

Tratamiento

Acueste al enfermo en estado de choque y elévelo como se indica en la ilustración.

Coloque una almohada o trapos bajo los hombros para facilitar la entrada de aire a los pulmones.

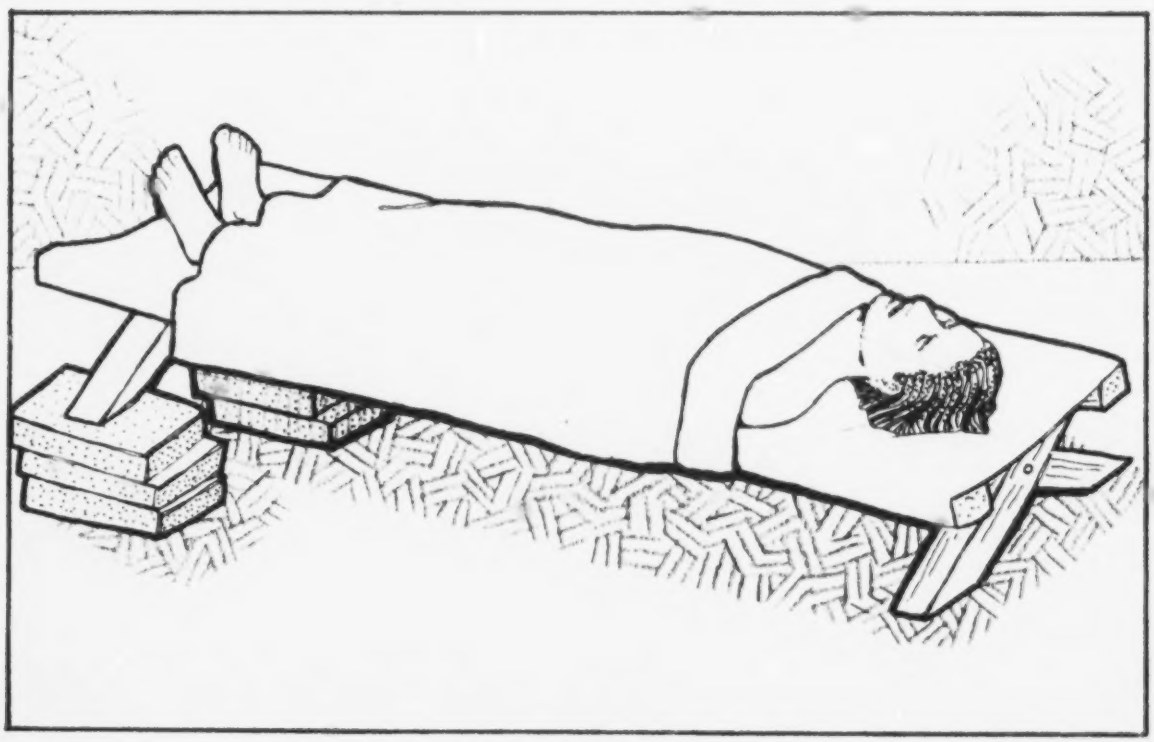
Abríguelo para que el calor del cuerpo se conserve.

Si no perdió el sentido, déle a beber líquidos tibios y azucarados.

Si está inconsciente no le dé nada por la boca porque se puede morir.

Trate el problema que está causando el choque.

Busque ayuda médica rápidamente.



Ejercicio 15

1. Describa el tratamiento que daría a una persona que ha perdido el sentido.

2. ¿Cuáles son los síntomas que indican que una persona está en estado de choque?

3. De los accidentes que se mencionaron en este manual, ¿cuáles ha sufrido algún familiar o amigo y qué ayuda se le ha prestado?

Por si usted quiere saber más. . .

Bueno, pues ya terminó su Curso Básico de Salud Familiar y Primeros Auxilios, estamos seguros que gracias a su entusiasmo y dedicación el curso ha transcurrido satisfactoriamente, y que usted ha aprendido mucho.

El tema de salud es amplio y muy importante, tal vez a usted le interese saber más sobre cómo conservar la salud, evitar accidentes y prevenir enfermedades.

Si desea saber más sobre estos temas le recomendamos que solicite la orientación del instructor y busque más información por su cuenta.

Usted puede:

Estudiar en los libros de Primaria Intensiva para Adultos (PRIAD) las lecciones y unidades que se refieren a la salud.

Visitar lugares donde se pueden consultar libros, por ejemplo una biblioteca pública o una sala de cultura.

Asistir a las pláticas y cursos que se organizan en los Centros de Salud (ISSSTE, IMSS, SSA, DIF).

Promover la organización de un círculo de estudio en la comunidad. Así podrá reunirse con personas interesadas en el tema, consultar libros, revistas y discutir sobre los problemas de salud que tiene su comunidad y sobre todo, ponerse de acuerdo para remediarlos.

En los siguientes libros y revistas podrá encontrar información interesante:

Donde no hay Doctor
David Werner
México, 1980.
Editorial Pax-México

Aprendiendo a promover
la Salud
David Werner,
México, 1985.
Editorial C.E.E.

El Doctor del hogar
Dr. David G. Delvin
México, 1980
Editorial Diana.

Revistas Cómo hacer
Mejor:

— La alimentación del bebé.
— Primeros auxilios a niños.

A través de la lectura podemos aprender muchas cosas y escribiendo podemos compartir nuestras ideas y pensamientos con mucha gente, por eso es importante que practique la lectura y la escritura todos los días, porque recuerde que "lo que bien se aprende jamás se olvida".

Glosario

Analgésico: Es un medicamento que ayuda a disminuir y quitar el dolor.

Alergia: Reacción exagerada del cuerpo de una persona muy sensible cuando entra en contacto con medicamentos (analgésicos o antibióticos), alimentos u otras cosas (polen, lana, pelos de gato, flores, polvo). Puede producir la muerte.

Antibiótico: Nombre dado a ciertas medicinas que impiden la multiplicación o desarrollo de los microbios. El más usado es la penicilina.

Apetito: Sensación interna que nos obliga a satisfacer una necesidad. Ganas de comer. Hambre.

Convulsiones: Contracciones violentas e involuntarias de los músculos. También se les conoce como "ataque".

Digerir: Hacer la digestión. La digestión comprende todos los actos que se realizan desde que se mete a la boca un alimento, es transformado en el estómago e intestino y finalmente aprovechado por el cuerpo.

Emergencia: Situación que se presenta repentina e inesperadamente. En caso de accidentes o enfermedades demanda atención inmediata.

Infección: Es un cambio producido en el organismo por la presencia de microbios que provocan enfermedades.

Letrina: Excusado. Lugar que se construye para depositar los desechos al orinar o defecar.

Náusea: Asco, ganas de vomitar.

Tétanos: Enfermedad infecciosa que se caracteriza por la contracción dolorosa de algunos músculos del cuerpo.

Ulcera: Daño o herida en alguna parte del cuerpo que tarda mucho tiempo en cicatrizar.

Si encuentra en el manual otras palabras difíciles o desconocidas, le recomendamos que busque su significado en un diccionario o que se lo pregunte al instructor.

Bibliografía

Para la elaboración de este manual consultamos los siguientes libros:

1. "Donde no hay Doctor"
   David Werner
   México, 1980.
   Editorial Pax-México.

2. "Curso Básico de Primeros Auxilios" Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, Delegación Querétaro.

3. "Primeros Auxilios"
   Héctor Moreno y Márgara Clavé
   México, 1982.
   Editorial Arbol, Colección Cántaro.

"Salud Familiar y Primeros Auxilios".
Dirección de Educación Comunitaria. Se
terminó de imprimir en el mes de diciembre
de 1989, en TALLERES GRÁFICOS DE LA
NACIÓN, Canal del Norte No. 80, C.P. 06280,
México, D.F. La edición consta de 45,000
ejemplares y sobrantes de reposición.

SEP

121

BEST COPY AVAILABLE